

SEGÉDKÖNYV

LELKIGYAKORLATOS

SEGÉDKÖNYV

LELKIGYAKORLATOS SEGÉDKÖNYV

SZERKESZTETTE:

Békési István SJ
Miklósházy Attila SJ
Nemesszeghy Ervin SJ
Sajgó Szabolcs SJ
Teleki Béla SJ

OMC, Bécs
1985

Egyházi jóváhagyással

Copyright: 1985 by *Opus Mystici 'corporis Verlag*
(in Verbindung mit dem Österreichischen Pastoralinstitut)
A-1090 Wien, Boltzmann-gasse 14. — Verlags Nr. 507.
Satz: *Eigenbetrieb des Vrlags OMC*
Druck: *Buch- und Offsetdruck Wetzl Leopold*
A-2232 Deutsch Wagram

Megrendelhető:

Verlag OMC, Boltzmann-gasse 14. A-1090 Wien, Ausztria

ÁLTALÁNOS TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	7
Bevezetőül az elmélkedés gyakorlatához.....	9
I. Harmincnapos lelkigyakorlat.....	37
II. Lelkigyakorlatok világi hiveknek.....	151
III. Lelkigyakorlatok papok, nővérek, szerzetesek számára.....	211

ELŐSZÓ

1983. június 30-án jelentős eseménye volt a magyar egyháznak. Ezen a napon szentelte fel a kölni érsek, Höfner bíboros úr a leányfalui lelkigyakorlatos házat.

Magam is meggyőződtem arról a szép és lelkes munkáról, ami azóta ebben a házban folyik; nem nagy szervezkedés, nem reklám és propaganda, hanem a keresztény hit elmélyítése történik ebben a házban; csendben, minden zaj nélkül. Olyan ez, mint a tavasz ébredése, olyan, mint az elszáradtnak vélt fa kivirágzása.

Ennek a csendes, életrekeltő munkának támogatását szolgálja a jelen könyv. Tapasztalt lelkigyakorlatos mesterek írták olyanok számára, akik maguk is meg szeretnék tanulni a lelkigyakorlat-adás mesterségét; de olyanoknak is, akik vezető nélkül maguk próbálják meg, hogy e könyv segítségével lelkigyakorlatot végezzenek.

Kérem az Urat, hogy áldása kísérje a hazánkban és az egész világon újraéledő lelkigyakorlatos mozgalmat, a Szentléleknek ezt az áradó fuvallatát.

P. Hegyi János SJ
a külföldön élő magyar jezsuiták előljárója

BEVEZETŐÜL

Nemesszeghy Ervin SJ

TARTALOM – MUTATÓ A BEVEZETÉSHEZ

1. Mi a lelkigyakorlat?	11
Történelmi visszapillantás.....	11
A lelkigyakorlatok fajtái.....	12
2. Hogyan imádkozunk?	13
Hogyan imádkozunk az evangéliumok egy részletén?.....	14
Rossz emlékek gyógyításának imája.....	16
Elmélkedő ima egy személyes élményről.....	17
Elmélkedő visszaemlékezés élettörténetemre.....	19
A lelkiismeret napi imája.....	20
3. A lelki megmozdulások tudatosítása	21
Vigasz és vigasztalanság.....	22
A benső megmozdulások fizikai, pszichikai és lelki gyökerei.....	22
A jó és rossz lelki megmozdulások megkülönböztetése.....	23
Az elmélkedésre való visszapillantás (reflexio).....	25
4. Kiegészítő gyakorlatok az elmélkedő imához	26
5. A szentignáci lelkigyakorlatok néhány sajátossága	26
A szentignáci elmélkedés.....	26
A szentignáci lelkigyakorlatok dinamikája.....	29
A választás szerepe és módja a szentignáci lelkigyakorlatokban.....	30
A 19. Annotáció szerinti lelkigyakorlat.....	31
6. A lelkivezető	32
Mire kell ügyelnie a lelkivezetőnek a lelkigyakorlat idején?.....	33
Mit mondjon a lelkigyakorlatozó a lelkivezetőnek?.....	34
A lelkivezetés egyes problémái.....	34
7. Gyakorlati megfontolások a lelkigyakorlatok kezdeténél	35

BEVEZETŐÜL

1. Mi a lelkigyakorlat?

A keresztény ember hitből él. Hite azt az alapvető igazságot hirdeti, hogy az ember életének beteljesedését és végső boldogságát a jó Istennel való személyes kapcsolatban találja meg. Ezt a személyes kapcsolatot elsősorban az *imában* mélyíti el. Az ima: kitárulás Isten felé, találkozás és mélyülő kapcsolat Istennel. Az imában figyelünk Isten szavára, arra, amit magáról kinyilatkoztat, amit nekünk mond, — és erre válaszolunk: mi is feltárjuk előtte érzéseinket, vágyainkat, kéréseinket.

Isten szavát a *csendben és magányban* halljuk legjobban. Ezért a keresztény ember az első századoktól arra érzett indítást, hogy, időnként csendbe és magányba vonulva, imában megújítsa kapcsolatát Istennel. Ahogy a testgyakorlatoknak az a célja, hogy testi képességeinket kifejlesszék, úgy a *lelkigyakorlatok* az imádságnak olyan formái, amelyeknek az a céljuk, hogy az Istennel való személyes szeretetkapcsolatunkat erősítsük, és ezáltal mindinkább merítsünk Isten életéből.

Történelmi visszapillantás

Az evangéliumok rámutatnak arra, hogy az Úr Jézus többször magányba vonult, hogy ott imádkozzék. Megkeresztelkedése után 40 napig a pusztában böjtölt és imádkozott. (Mt 4,1-11) Tanítványait felrehívta egy csendes helyre (Mt 6,31), majd maga visszavonult imádkozni (Mt 14,23), miután elbocsátotta a sokaságot. Mennybemenetele után tanítványai bezárkózva imádkoztak, hogy előkészüljenek a Szentlélek eljövetelére (ApCsel 1,12-14). A következő századokban a sivatagi remetéik a világ kísértéseitől és zajától visszavonulva, életüket imádságban és bűnbánati gyakorlatokban töltötték. Példájuk követésére az egyházatyák buzdították a keresztényeket. (Vö. Nagy Szent Gergely, *Moralia* 5,11)

Amikor a szerzetesközösségek megalakultak, a böjti időszak lett életünkben a visszavonulás, ima és böjt ideje. Szent Bernát szabályba foglalta, hogy rendjének tagjai milyen módon készüljenek a húsvéti ünnepekre csendben, imában, böjtben. Később vendégházaikba kívülállókat is befogadtak és számukra testi-lelki felüdülést biztosítottak. A közös szóbeli ima mellett a szentírási szövegek olvasása (*lectio divina*) és az azokon való elmélkedés került be programjaikba. Később a középkori zarándoklatok is kapcsolatban, mintegy lelki rokonságban voltak a lelkigyakorlatokkal, mert a zarándokok többségének egyik fontos szándéka a *lelki megújulás* volt. Ezt imával és bűnbánati gyakorlatokkal igyekeztek elérni.

A 16. században Szent Ignác megírta lelkigyakorlatos könyvét, amelyben az elmélkedéseknek egy meghatározott rendszere segíti a lelkigyakorlatozót az *életreformra* és lelki megújulásra. A jezsuita atyák által adott lelkigyakorlatoknak olyan nagy hatása volt, hogy XI. Piusz pápa Szent Ignácot a lelkigyakorlatok pártfogójának nyilvánította. Szent Ignác korától kezdve sok szent, mint pl. Borromei Szent Károly, Szalézi Szent Ferenc, Páli Szent Vince, Ligouri Szent Alfonz és sokan mások kitűntek lelkigyakorlatok adásával. A jezsuitákon kívül más szerzetescsaládok is foglalkoztak lelkigyakorlatokkal. Pl. a redemptoristák, ferencesek, bencések, passzionisták és más szerzetesközösségek.

Korunk sajátsága, hogy képzett szerzetesnők és világiak is adnak lelkigyakorlatokat, és megnövekedett azoknak a hiveknek száma is, akik hosszabb (8 napos, 30 napos) lelkigyakorlatra jelentkeznek. Meggondolandó, hogy amikor Loyolai Ignác a lelkigyakorlatokat elkészítette, még nem volt pap, és mint világi adott sok lelkigyakorlatot.

A lelkigyakorlatok fajtái

A lelkigyakorlat rugalmas eszköz a belső megújulásra. Sok fajtája van. Megkülönböztetünk *zárt* és *nem-zárt* lelkigyakorlatot. Az előbbieknél a résztvevők a lelkigyakorlat idején külön házban laknak és étkeznek. A nem-zárt lelkigyakorlatoknál a résztvevők esténként saját otthonukba térnek vissza. Időtartam szerint megkülönböztetünk *hétvégi*, *háromnapos*, *ötnapos*, *hét-nyolcnapos* és *harmincnapos* lelkigyakorlatokat. A résztvevők életállapota szerint *fiataloknak*, *világiaknak*, *házasoknak*, *papoknak*, *szerzeteseknek*, *öregeknek* stb. szánt lelkigyakorlatokról beszélhetünk. Az előadás módja szerint vannak *irányított* és *előadott* lelkigyakorlatok. Az előbbinél a vezető csak röviden utasítja a lelkigyakorlatozót, hogy milyen témáról elmélkedjen, majd hosszan elbeszélget vele az elmélkedések után: hogyan ment az ima, volt-e vigasza vagy vigasztalansága az imában, milyen lelki gyümölcsöket ért el stb. Mivel az irányított lelkigyakorlatnál a vezető általában naponta egy teljes órát foglalkozik minden résztvevővel, 5-8 lelkigyakorlatozónál többet egy vezető nem tud irányítani. Természetesen, ha egy (pl. öttagú) közösség vezet lelkigyakorlatot, akkor 25-30 főnyi csoporttal is eredményesen foglalkozhatnak. Az *előadott* lelkigyakorlatnál a vezető hosszabban (pl. 20-30 percig) gondolatokat, *pontokat* ad, a résztvevők azután meghatározott ideig maguk elmélkednek. Bizonyos esetekben az irányított és előadott lelkigyakorlatok keveréke éri el a legmegfelelőbb eredményt.

A szentignáci lelkigyakorlatoknál a résztvevők napi 4-5 teljes órát töltenek elmélkedő imában, és természetesen szentmisén is részt vesznek. Különféle más imák (pl. rózsafűzér, lelkiismeretvizsgálat, keresztút stb.) is beiktathatók még a lelkigyakorlatos tervbe.

2. Hogyan imádkozzunk?

Imád első lépése, hogy rácsodálkozol a valóságra: Isten jelen van számodra, szüntelen adja életét, föltétel nélkül és végtelenül szeret téged, és beszélni akar hozzád. Ez az alapvető igazság teszi lehetővé imádat. Istennek legbensőbb vágya, hogy veled beszéljen. Állandóan szól hozzád, különféle módokon:

- Jézus Krisztus által, aki az Ő teljes Igéje;
- az egyház által, amely Krisztus munkáját folytatja;
- a teremtetett világ, különösen embertársaid szava által;
- életed történetén, eseményein, tapasztalatain keresztül;
- a szentírás által, amely az Ő szava, üzenete hozzád.

Az imában Isten meghív arra, hogy figyelj szavára: halld meg, amit mondani akar neked. Ezért imád második lépése, hogy tanulj meg hallgatni Isten szavára. Ez nem is olyan könnyű. Különösen a modern kor hajszájában, különféle feladatok szövevénye között nehéz meghallani Isten mondanivalóját. Íme egy-két segédeszköz, amely a helyes hallgatásra tanít:

- Teremts belső csendet, nyugodj meg!
- Próbáld a jó Istent tenni a középpontba, és ne önmagadat! Ha magad tartod a legfontosabbnak, mást meg sem hallasz, csak magadat.
- Légy tudatában érzéseidnek, belső tapasztalataidnak, gondolataidnak, reményeidnek, vágyaidnak, szeretetednek!
- Próbálg öszinte lenni: tudatosítsd saját érzéseidet, még akkor is, ha „nem illendőek"! Ne akarj szerepet játszani a jó Isten előtt!
- Ne csak azt halld meg, ami neked kellemes, ami „felemel“, hanem azt is, ami fájdalmas, de igaz!
- Ne akarj minden „elszórakozást“ kizárni! Gondolj arra, hogy az Isten Szava testet öltött, szólhat hozzánk a lármában és elszórakozásban is! Ha azonban figyelmed elkalandozása nagyon nyugtalanít, ez megnehezíti az Isten szavára való figyelmet.
- Olyan testhelyzetben elmélkedj (ülve, térdelve, állva, sétálva, arcraborulva stb.), amely legjobban segít Istenre irányítani figyelmedet!
- Ha valamely igazság megragad, ha érzed Isten szeretetét, ha az ismert igazságok új értelmét és mélységét fedezed fel, ha belső öröm tölt el, ha valami jóra érzet indítást, ha aggodalmat, félelmet, zavart veszel észre lelkedben, ha nem érted, mit akar Isten mondani: *állj meg!* Ne siess tovább, hanem várd meg, amíg elmúlik belső élményed, és közben próbálg Istennek válaszolni.

Itt érkezünk az ima harmadik lépcsőjéhez: *válaszolj Istennek*, te is szólj hozzá. A jó Isten ugyan jobban ismeri gondolataidat, szavaidat, érzéseidet, vágyaidat, mint te magad, mégis azt akarja, hogy mindezt kifejezd. Az emberi személy ugyanis a személyes kapcsolat kifejezéseiben formálódik, alakul és teljeseedik ki. Ez az Istennel folytatott beszéd elengedhetetlenül szükséges a Vele való kapcsolat elmélyítéséhez. És mivel számunkra nagyon jelentős, hogy az imában Istennek válaszoljunk, ezért Őneki is nagyon fontos. Mint ahogy egy édesanya is várva várja kisgyermekének első szavát. Tudja előre, hogy az „papa” vagy „mama” lesz, mégis fontos számára, és nagy öröm, amikor gyermeke először megszólal.

Az Istennek adott válasz módjának néhány irányelve:

- Úgy beszélj Istenhez, mint *élő Személyhez*, Te-én viszonyban; azaz ne róla beszélj, hanem neki szólj. Pl. „Atyám, Te remtőm, én is szeretlek Téged”, „Hálát adok Neked”, „Vezess engem a Te utadon”!
- Ne csak betanult szövegeket mondj, hanem lehetőleg saját szavaiddal fejezd ki magad!
- Őszintén szólj Istenhez; így nyugodtan panaszkodhatsz is Neki, megmondhatod, ha valami fáj, vagy amit nem értesz!
- Kéréseiddel is őszintén fordulj Hozzá. Ne félj, hogy rosszat kérsz; ha a magad vagy mások számára rosszat kérnél, azt a jó Isten úgysem fogja megadni!
- Ne próbálj a jó Istennel alkudozni: „Ha Te ezt megteszed, én ezt fogom tenni”! A jó Istent nem lehet manipulálni.
- Az ima erejébe vetett hited ne legyen menekülés a tettektől!
- Légy állhatatos az imában! Isten az alázatos ember imáját mindig meghallgatja, és válasza vagy „igen” vagy „nem” vagy „még nem”.
- Légy tudatában annak, hogy Isten sokkal bölcsőbb, sokkal irgalmasabb, sokkal szeretőbb, mint te vagy, azért sokszor az Ő útjai nem a te útjaid!
- Végül: arra is gondolj, hogy nemcsak szavaiddal, hanem elmédvel, szíveddel, vágyaiddal is szólhatsz Istenhez!

Miután imádat befejezted, hasznos, ha visszapillantasz azokra a tapasztalatokra, amelyeket az imában szereztél. Erre a visszapillantásra (reflexióra) később még visszatérünk.

Hogyan imádkozzunk az evangéliumok egy részletéről?

- a) Válasszunk ki egy *rövid* szakaszt az evangéliumból. Pl: Mt 9,27-31 Jézus meggyógyít két vakot.
- b) Helyezkedjünk el számunkra megfelelő testhelyzetbe, amely elősegíti Istenre-figyelesünket.

c) Pár percig próbáljunk lazítani és magunkat elcsöndesíteni. Szakadjunk el gondjainktól, feladatainktól, és irányítsuk minden vágyunkat, figyelmünket az Úrra, akivel együtt akarunk lenni.

d) Tudatosítsuk, hogy Isten jelen van, úgy vesz körül minket, mint a levegő, amelyet belélegzünk, úgy, mint a hangok, amelyeket hallunk.

e) Gondoljunk arra, hogy az Isten minden föltétel nélkül, végtelenül, emberi ésszel föl nem foghatóan szeret minket, figyel reánk, és kapcsolatot akar tartani velünk az ima által.

f) Olvassuk el lassan a szöveget. Higgyük, hogy a szavak, amelyeket olvasunk, Isten szavai. Az Ő üzenetét közvetítik számunkra *itt és most*.

g) Álljunk meg egy-két helyen a szövegben. Próbáljuk felfogni, mintegy belsőleg ízlelni igazságát. Csendben fontolgassuk, engedjük behatolni lényünk legmélyébe.

h) Lassan, ismételve olvassuk el a szakaszt, újból megmegállva egyes helyeken.

i) Maradjunk az egész ima-idő alatt a kiválasztott szakasznál.

j) Imádat a következő öt pont jellemezze:

— *Légy ott Jézussal és Jézusért* egész lényeddel. (Tapasztaltad-e már, amikor valakivel beszéltél, hogy az testileg jelen van ugyan, de távol van gondolatban, lélekben?)

— *Akard Őt, vágyódj utána*; éhezd szavait, készítsd elő magadat jövetelére éppen úgy, mint amikor a számodra legdrágább személy akar hozzád jönni. Kérd meg Jézust, hogy beszéljen magáról, tanítson és tegyen képessé a ráfigyelésre.

— *Hallgasd Őt*; figyelj rá nagy hittel és mély tisztelettel; hallgasd Őt bizalommal, hálával és minden aggodalom nélkül. Felejts el minden hátsó gondolatot és gyanút, minden következményt, alkalmazást és jófeltételt. Légy olyan, mint a gyermek, aki anyjának vagy apjának ölében ül és békésen hallgatja a történetet, amit neki mondanak.

— *Engedd Őt*, hogy veled legyen. Engedd Őt annak lenni, amit Ő akar.. Engedd, hogy szeressen téged; engedd, hogy beszéljen hozzád; engedd, hogy kézben tartson; engedd, hogy vigasztaljon; engedd, hogy megbocsásson és megerősítsen. Ha azt akarja, engedd akár azt is, hogy sötétségen és belső szárazságon vezessen keresztül. Bízd rá teljesen magadat.

— *Válaszolj neki*, bármilyen módon, ahogy érzed. Válaszolj őszintén, szabadon, spontán módon, tisztelettel. Légy önmagad, amikor előtte állsz. Mondd azt, ami a szívedben

van, ahogy érzed, még ha panaszkodnod kellene is. Gondolj arra, hogy amikor nem tudod, mit mondj, majd a Szentlélek szól rajtad keresztül és éretted. Ha csak lassan, szeretettel, ritmikusan ismétled Jézus nevét vagy a dicséret és hála szavait, máris mélyen és jól válaszoltál.

A szemlélődő ima elsősorban szerető együttlétet jelent Istennel: ráfigyelést, jelenlétének megérzését, valóságának megtapasztalását. Az ilyen ima nem annyira a mi művünk, inkább Isten műve a mi érdekében. Mi csak engedjük, hogy Isten az legyen bennünk, ami valójában: örök, végtelen szeretet, megbocsátás, élet. Engedjük, hogy eltöltsön Lelkével, hogy Jézus egyre inkább valóságos és élő személy legyen életünk minden dimenziójában.

Rossz emlékek gyógyításának imája

Néha rossz emlékek rabságában élünk. Valaki talán nagyon mélyen megbántott, megsebzett, és nem tudunk megbocsátani. Az is lehet, hogy valamilyen be nem vallott félelem tart rabságban, esetleg harag vagy bosszú. Néha a múlt sebeit hosszú évekig magunkban hordjuk, és ez mérgezi életünket. Ilyenkor segít az a hitbeli meggyőződés, hogy Jézus nemcsak a jelennek Ura, hanem minden időnek, a múltnak és jövőnek is. Tehát orvosolni tudja a múlt sebeit is. E hit elmélyítését szolgálja a következő imamód, amelynek elemei:

- a) Isten jelenlétébe helyezzük magunkat.
- b) Emlékeztetjük magunkat arra, hogy Ő végtelenül szeret minket és azt akarja, hogy meggyógyuljunk.
- c) Kérjük Őt, hogy emlékeztessen minket arra az eseményre, amely annyira megsebzett minket, és amelynek keserűségét még mindig magunkban érezzük.
- d) Csendben várjuk a megvilágosítást. Szembesítsük magunkat az igazsággal, még ha kellemetlen vagy nehéz is vele szembenézni. Ezt azonban nem egyedül tesszük, hanem Jézussal.
- e) Vele együtt megpróbáljuk részleteiben is felidézni fájó emlékeinket, és segítségével megpróbálunk megbocsátani másoknak vagy akár önmagunknak.
- f) Hálát adunk Jézusnak szeretetért és gyógyító erejéért.

Mivel nem minden esetben sikerül visszaidéznünk a mélyen eltemetett fájó emléket, vagy pedig nem érezzük első alkalommal a gyógyulást, illetve sok olyan emlékünkn van, amely mély sebet ütött lelkünkbe, ezért ezt az imamódot többször ismétljük.

A következő vallomást olyan pap mondja el magáról, akit ez a fajta imamód segített és gyógyított meg:

Körülbelül egy évvel ezelőtt az egyik asszony azt mondta nekem, hogy sok keserűség van bennem. Akkor nem nagyon figyeltem fel rá, de később vissza-visszatért a megjegyzése, és magam is észrevettem, hogy időnként, látszólag minden külső ok nélkül, éles kifejezéseket használok. Személyes kapcsolataimban ez sok zavart okozott, nem egy embert megsértettem. Utána rendszerint bocsánatot kértem tőlük, és nem törődtem a dologgal tovább. Pár hónappal ezelőtt alkalmam volt olyan imamódot találni, amely kigyógyított régi rossz emlékeim következményeiből.

Isten jelenlétébe helyeztem magam, és szívből kértem, mutassa meg keserűségem okát, gyógyítson ki belőle. Bármilyen mélyre nyúlnak sebeim gyökerei, emlékeztessen engem mindenre. Az első emlék szinte azonnal felmerült lelkemben. Tizenkétéves, dundi gyerek voltam. Mintegy ott találtam magam volt iskolám lépcsőházában, két nagyobb fiú között. Tisztán láttam magam előtt arcukat, és a nevük is eszembe jutott. Egy pap ment arra, és én köszöntöttem, mert már többször minsitáltam neki. A másik két fiú nem ismerte a papot, és amikor elment, kicsúfoltak, hogy be akarok vágódni nála. Nagyon fájt a csúfolódás, és igencsak zavarba jöttem. Őszintén akartam velük barátkozni, de nem tudtam felfogni, miért értették félre köszönésemet. Visszaemlékezésemben ennél a pontnál megbocsátottam nekik, és Jézussal együtt mentem el lélekben a jelenet színhelyéhez, mire a két fiú zavarba jött. Jézus megbocsátott nekik, és bizatta őket, hogy máskor legyenek megértőbbek. Jézus ezután hozzám fordult, és azt mondta, hogy amit tettem, jól tettem, a két fiú hibázott, de megbánták tettüket. Láttam, hogy 12 év előtti régi énem mosolyogni kezdett, majd a jelenet eltűnt a szemeim elől. Ezután egy hét leforgása alatt 50 hasonló tapasztalatom volt régi rossz emlékekről, és a keserűség nagy része eltűnt magatartásomból.

Elmélkedő ima személyes élményről

Nem egyszer felmerül bennünk az a mély lelki igény, hogy valamilyen személyes élményt imában az Úr elé vigyünk. Ilyen személyes élmény lehet bármilyen apró esemény az életünkben, amelynek különös fontosságot tulajdonítunk. Pl. egy újabb személyes kapcsolat vagy olyan esemény, amely felbőszített, aggodalommal töltött el, esetleg nagy örömet vagy éppen fájdalmat okozott. Valami, ami szívünket megkeményítette vagy éppen enyhítette. Valamilyen esemény, amely miatt nem tudunk megbocsátani stb. Az ezzel foglalkozó imamód a következő lépéseket foglalja magába:

a) *Milyen módon szólítsam az Urat?* Az első lépés, hogy az élményemnek megfelelően választom ki azt a megszólítást, amely jelen érzésvilágomnak a legjobban megfelel: Atya, Úr, Barátom, Orvosom, Mesterem, Teremtőm, Megváltóm, Életem, Világosságom, Kösziklám, Pásztorom, Szeretett Királyom, Szentek Szentje, Ismeretlen, Rejtőző Istenem stb. E személyes névválasztás segít abban, hogy az Ő jelenlétét érezzem és élményemet őszintén elmondjam Neki.

b) Röviden, alapélményemtől függően *mondjam el az élmény lényegét*, mi bánt, mi tölt el örömmel.

c) Próbáljam nagyobb részletességgel *feltárni az élmény hátterét*, körülményeit, összefüggéseit. Ha írásban akarom rögzíteni, akkor ilyeneket írnék: „Úgy kezdődött a dolog, hogy...” „Az esemény háttere az volt, hogy...” „Jelenleg úgy érzem, hogy...” „Ebből pedig az következett, hogy...”. Ügyeljek itt arra, hogy teljesen őszinte legyek, és szabadon mondjam el, amit érzek, minden előítélet vagy cenzúra nélkül. Alapítan vagy annak tűnő érzelmeket se hallgassak el.

d) *Kérjem* azt, amit akarok. „Amit tudni szeretnék, az az, hogy...” „Uram, segíts, hogy a Te bölcsességeddel tudjam látni élményemet.” „Add, hogy kigyógyuljak fájdalmaimból és keserűségemből.”

e) *Figyelek az Úr szavára*. Csöndben várom az Úr válaszát kérésemre.. Megfigyelem, hogy milyen gondolatok, érzések, képek, emlékek és gondolatok bukkannak fel lelkemben. Feljegyzem minden előítélet és kritika nélkül ezeket a tapasztalatokat. Majd megint kérésemre, belső vágyamra összpontosítok, és újból csöndben várom az Úr szavát, felfigyelek minden jelre. Nem követem azonban azoknak az eszmetársításoknak hosszú láncolatát, amelyek elvezetnének a témától. Ez az elmélkedési mód egy kerékagyhoz hasonlítható, amely a tengelyt és küllőket tartja. A hasonlatban a küllők a gondolatok, érzések, képek. Ezek mind a kerékagyhoz vezetnek. Egyes asszociációk jól érthetők, mások homályosak maradnak. Az a fontos, hogy lélekben minden előítélet nélkül összegyűjtsük ezeket. Néha ezek az eszmetársítások szorosan összefüggnek, szerves egészet képeznek, és új meglátást szülnek. Nem kell azonban aggódnunk, ha nincs mindig így.

f) *Párbeszéd*. Szólok az Úrhoz, aki jelen van számomra. Őszintén és teljesen szabadon szólok hozzá. Esetleg képzetben kettőnk jelenlétébe odaengedem képzetben azt a harmadik személyt is, akinek része volt élményemben. Figyelek az Úr szavára, hogy mit mond nekem.

g) *Emlékezés és kiértékelés*. Visszaidézem azokat az érzéseket és tapasztalatokat, amelyeket az elmélkedő imában kaptam. Ezeket feljegyzem, majd lassan újra elolvasom, és megvizsgálom, hogy mit érzek az elmélkedés egészét illetően. Ha van rá alkalmam, mindezt megbeszélem olyan lelkivezetővel, akiben megbízom.

Elmélkedő visszaemlékezés élettörténetemre

Isten mindenütt jelen van, így életünk minden eseményében és távatában is. Tudatában vagyunk ennek igazán? A következő gyakorlat sokat segíthet abban, hogy felfedezzük az Atya, a Fiú és a Szentlélek jelenlétét és működését életünk múltjában, jelenében és jövőjében egyaránt.

a) *Isten jelenlétébe helyezem magam*, és csendet teremtek a lelkemben, felvéve a legmegfelelőbb testtartást.

b) *Kérem a kegyelmet*, hogy tudatára ébredjek: Isten mennyire jelen volt az életemben.

c) *Első pont.* Visszaemlékezéssel kezdem. Felidézem életem különböző szakaszait, akár fájdalmasak voltak, akár örömmel teltek. Arra is emlékezzek vissza, amit értelmetlennek találtam. A következő hívószók bizonyára felidéznek bennem élettörténetem egyes szakaszait: kisgyermekkorai élményeim, — szüleim, nagyszüleim, rokonok, — barátaim, játszótársaim, — iskola, — első templomi élmények, elsőáldozás, tehetségem, öt érzékszervem, egészségem, betegségeim, — tanáraink, — hogyan segítettek mások, — küzdelmeim, — nagy örömeim és bánataim, — munkáim. Amikor ezekre visszaemlékezem, rádöbbenek arra, hogy mindezt a jó Istenről kaptam: „Nevez meg valamit, amit nem úgy kaptál!” (I Kor 4,7)

d) *Második pont.* Miután hálát adtam a jó Istennek összes adományáért, segítségével visszaidézem azt, amikor szinte foghatóan éreztem jelenlétét egyes vallási élményeimmel kapcsolatban; szeretet-élményeimben, amelyeket másoktól kaptam vagy másoknak adtam; végül: szépség-élményeimben keresztül. Ugyanakkor visszaidézem azokat az emlékeket is, amelyekben mintegy *hiányérzet formájában* tapasztaltam meg az Isten jelenlétét, vagyis megéreztem távollétét.

e) *Harmadik pont.* Az előző élmények és életszakaszok közötti hézagokat mintegy kitöltve, ráébredek arra, hogy a jó Isten állandóan velem volt életem minden szakaszában: mint örökös, szerető Atya, mint hűséges Barát, mint szerető és irányító Mesterem, felséges Királyom stb. Érzem a zsoltár szavainak igazát: „Egekbe ha hágok: ott jelen vagy, holtak közt vessem ágyam: odalenn vagy. Naptámadatnak szárnyára ha kapnék, tenger legszélső széléin ha laknék, oda is csak a te karod vezet, tart engem ott is jobbkezed.” (139. zsoltárból)

f) *Negyedik pont.* Megpróbálom imádságosan megfigyelni, hogy milyen *sajátos* módon jön az Úr hozzám; azaz van-e Isten jelenlétének felismerhető „mintája” az életemben? Mivel személyem Istennek örök, teremtetlen kimeríthetetlenlenségéből származik, ezért egyedülálló vagyok a teremtsésem, és a jó Isten egyedülálló módon jön hozzám. Mivel életem is egyedülálló valóság. Isten, örök hűsége folytán, mindig a személyiségemnek, jellememnek és adományaimnak megfelelően érezteti

jelenlétét. Nem könnyű felismerni ezt a „mintát”, lehet, hogy azonnal nem is sikerül. Ez sem baj. A következő megfontolások sokat segíthetnek. Megkérdezem önmagamtól, hogy milyen szakaszok találhatók életemben:

- sikerek és bukások (sikertelenségek) szakaszai;
- „szűk” és „bő” esztendők váltakozása;
- elszigeteltség és mások felé kitárulkozó szakaszok;
- homályos és világos időszakok;
- fáradtság és energiabőség váltakozásai;
- munka és tétlenség ideje;
- öröm-szenvedés, félelem-bátorság, nagylelkűség szakaszai.

Van-e valamilyen látható, visszatérő minta a fenti fázisokon belül, amely megmutatja a jó Isten jelenlétét? Vannak-e olyan visszatérő hívásai az Úrnak, amelyekben hasonlóságot lehet felfedezni? Mikor volt legérezhetőbben közel hozzám az Úr?

g) *Imabeszélgetés.* Az egész imagyakorlat folyamán időnként kifejezem érzelmeimet és gondolataimat az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek, kérve Őket, hogy mélyen átérezzem: mennyire jelen voltak, vannak és lesznek életem egészében és minden részletében.

A lelkiismeret napi imája

A lelki írók ajánlják, hogy naponta vizsgáljuk meg lelkiismeretünket. Az itt ismertetett imamód megfelel ennek a gyakorlatnak, bár nem bűneink vizsgálatára helyezi a hangsúlyt, hanem az életet adó, irgalmas Istenre, aki lelkiismeretünkön keresztül hallatja szavát.

a) *Hálaadás.* Mennyei Atyám jelenlétébe helyezem magam, és hálát adok az elmúlt nap eseményeiért, élményeiért, különösen azokért, amelyekben megéreztem jelenlétét, gondviselését, jóságát. Ezeket az élményeket nem aggódva keresem, hanem mintegy várom: mi merül fel tudatomban, akármilyen apróságnak tűnik is. Tudatában vagyok-e a sok ajándéknak, amelyet az elmúlt nap folyamán kaptam? Ugyanakkor megélem-e szegénységemet, és tudok-e hálát adni ezért is?

b) *Kérjek világosságot.* Itt nem azt kérem, hogy világosan lássam az elmúlt nap minden részletét, hanem azt, hogy a Szentlélek mutassa meg nekem, amit akaratából meg kell látnom.

c) *Próbáljam Istent mindenben megtalálni.* Tekintsek az elmúlt napra, és vegyem észre a jó Isten jelenlétét. Vizsgáljam meg belső élményeimet, lelki megmozdulásaimat, lelkiismeretem figyelmeztető vagy jóváhagyó szavát; örömet vagy fájdalmat, zavart vagy belső meglátást; haragot vagy aggodalmat, belső szabadságot vagy kötöttséget, rabságot. Éreztem-e hitem, reményem és szeretetem növekedését? Kérdezem meg, milyen irányban akar engem az Úr vezetni? Milyen válaszo-

kat vár indításaira? Hogyan hív engem az Úr megtérésre? Mely területen kell magatartásomat az Ő erejével megváltoztatnom? Milyen problémákat kell imában az Úr elé vinnem? Ebben a részben is arra próbálok figyelni, amit Ő tart fontosnak, nem arra, amit én.

A fenti kérdések következő felbontása és csoportosítása segítheti e pont átélmelkedését:

— Hogyan vonzott az Úr magához ezen a napon? Könyv, embertársam, természeti szépségek, művészet, zene stb. által?

— Hogyan találkoztam az Úrral? Örömben, szenvedésben, félelemben, kísértésben, félreértésben stb.?

— Hogyan vált az Isten szava életté számomra a mai napon? Imában, olvasás közben, énekben, a liturgiában, beszélgetésben stb.?

— Hogyan indított engem az Úr a mai napon? A túlzott önbizalomból kimozdított anagyobb, Istenbe vetett bizalom felé? Az én útjaimtól az Ő útjai felé? Önmagam útálatától önmagam nagyobb elfogadása felé? Haragból a megnyugvás és béke felé? Sértődékenységből a megbocsátás szelleme felé?

— Hogyan szólított az Úr, hogy segíteni próbáljak a szenvedőn, az elhagyotton, a megtört szívűn, az igazságtalanság áldozatain?

— Hogyan nézek a jövőbe? Félelemmel, kishitűen, kiábrándulva, reménnyel, közönnyel, hálával? Miért? Őszintének kell lennem, és nem szabad elfojtanom valódi érzéseimet.

d) *Bánat.* Bocsánatot kérek az Úrtól, hogy nem válaszoltam szeretetére, és kérem, érezzem meg mindinkább a bánat kegyelmét.

e) *Kérem az Úr segítségét.* Mutassa meg nekem, mit és hogyan kell cselekednem a holnapi napon. Kérem, adjon erőt, hogy meg tudjam tenni, amit elhatároztam. Főleg azt kérem, hogy egyre érzékenyebb legyek jelenlétére és szeretetére. Bízam abban, hogy semmi sem lehetetlen az Ő erejével és vezetésével. Működjek közre a bennem lakó Szentlélek erejével.

3. A lelki megmozdulások tudatosítása

Bizonyára mindannyian tapasztaltuk már, hogy ima közben érzések, vágyak, gondolatok, indítások támadnak bennünk. Talán új fényben látunk meg egy régi igazságot, és ez megragad bennünket. Mélyebben éljük át Isten szeretetét, öröm, béke, megbocsátás árad el szívünkben, vagy ellenkezőleg: aggodalmat, félelmet, zavart, bűntudatot érzünk, és ez nyugtalansággal tölt el. Néha nem látunk világosan, nem

értjük, hogy a jó Isten mit akar tőlünk, esetleg haragot érzünk lelkünkben, hogy miért enged meg ennyi rosszat a világban, miért nem segít engem jobban stb. Mindezeket a belső tapasztalatokat *lelki megmozdulásoknak* nevezzük. Fontos, hogy ezeket tudatosítsuk, és még az un. negatív érzéseket (pl. haragot, félelmet, zavart stb.) se fojtsuk el, hanem nevezzük nevén őket, és nézzünk szembe velük. Ezek a lelki megmozdulások általában két nagy csoportba oszthatók. Az első csoportba tartoznak azok, amelyek hitünk, reményünk vagy szeretetünk növekedésére vezetnek, tehát Isten jelenlétét tapasztalhatjuk meg általuk. A másik csoportba azok tartoznak, amelyek Isten jelenlététől eltávolítanak minket. Az első csoportba tartozó lelki megmozdulásokat *vigasznak* (latinul: consolatio), a második csoportba tartozókat pedig *vigasztalanságnak* (latinul desolatio) nevezzük.

Vigas és vigasztalanság

A lelki vigaszra jó példát találunk az emmauszi tanítványok evangéliumi történetében. Amikor Jézus vándorként, „rangrejtve” mellőlük szegődött és megfejtette nekik a szentírás szövegeit, világosság gyulladt elméjükben, és lángolt a szívük (Jn 24,32). A vigasz állapota ez a belső fény és a szív lángolása jellemző. Néha ez a belső öröm még könnyekben is megnyilvánul. Ilyenkor beszélünk a „könnyek adományáról”. Ne gondoljuk azonban, hogy a vigasz minden esetben érzelmi természetű. A belső megvilágosodás, a hit növekedése, reményünk erősödése és szeretetünk elmélyülése lehet olyan belső tapasztalat, amely az érzelmeket teljesen érintetlenül hagyja.

A vigasztalanság mindenben ellentétes a vigasszal. Ha fénnel, megvilágosodással jellemezzük a vigaszt, akkor a vigasztalanságot sötétséggel, zavarral, levertséggel, a hitben támadt kételyekkel, reménytelenséggel kell körülírnunk. Úgy érezzük, távol van tőlünk az Isten, és ezért boldogtalanok vagyunk. Az evangéliumban szintén az emmauszi tanítványok állapota szolgálhat például a vigasztalanságra. Mielőtt az Úr megnyitotta szemeiket, levertek, csüggedtek voltak, többé már nem reméltek Jézusban mint Megváltóban (Jn 24,21).

A belső megmozdulások fizikai, lélektani és lelki gyökerei

A belső megmozdulásoknak lehetnek egyszerűen fizikai okai. Ha pl. valaki beteg, ez a levertség érzését okozhatja. Ugyanígy a túlzott fáradtság, idegfeszültség és más külső okok, mint pl. a friss levegő hiánya, oka lehet a rossz közérzetnek. Lehetnek azonban ugyanennek az érzésnek lélektani magyarázatai is. Ha pl. valaki rossz hírt kapott, mondjuk barátja halálhírére; vagy azt tapasztalja, hogy gyengesé-

gében megint vétkezett, mindez csüggedéssel töltheti el. Az ellenkezője is igaz: a szép, napsütéses idő, valami jó hír, eredményes vizsga olyan érzéseket válthat ki, amelyek a vigasz állapotához hasonlóak. Bizonyos gyakorlattal meg tudjuk állapítani, hogy benső megmozdulásainknak fizikai vagy lélektani gyökerei vannak-e. Ez már csak azért is fontos, mert ha pl. levertségünknek, rossz kedélyállapotunknak fizikai okai vannak, azokat elsősorban fizikai úton (pl. gyógyszerrel, testgyakorlatokkal, pihenéssel) kell orvosolni. A lelkigyakorlatokban és általában az imában tapasztalt benső megmozdulásoknak az a fajtája érdekel minket leginkább, amelyekre nem találunk fizikai vagy lélektani magyarázatot. Ilyenkor beszélünk szorosabb értelemben vett lelki megmozdulásokról. Mivel az emberben a lélek és a test egy valóságot alkot, természetesen ezeket az okokat nem tudjuk teljesen szétválasztani. Ez nem is baj. A jó Isten ura testi és lélektani valóságunknak is, és pl. betegség vagy rossz hír által is szólhat hozzánk. Mégis hasznos, ha tudatosítjuk azoknak a tényezőknek természetét, amelyek bennünk a benső megmozdulásokat létrehozzák. A lelkiélet mesterei azt mondják, hogy minden külső, természetes ok nélkül csak a jó Isten tud a lélekben vigaszt támasztani.

A jó és rossz lelki megmozdulások megkülönböztetése

Az előző szakaszban láttuk, hogy a vigasznak és vigasztalanságnak sok formája van. A vigasz nem jár mindig együtt érzelmi jó érzéssel; „száraz”, de értelmes és bensőleg örömteli vigasz is van. A vigasztalanság sem jár mindig érzelmi lehangolódással. Van olyan vigasztalanság is, amely külsőleg vidám, de alapjában véve üres, értelmetlen és bensőleg reménytelen tapasztalat. Azt sem kell gondolnunk, hogy a vigasztalanság mindig rossz a számunkra, a vigasztalás pedig mindig jó. A rossz néha a jónak, a vigasztalásnak látszata alatt jelenik meg, a vigasztalanság pedig sokszor arra vezet, hogy a jó Istent önzetlenebbül megszeressük, beismerve gyengeségünket. Ezért fontos, hogy a benső lelki megmozdulásokban felismerjük, mi a jó és mi a rossz; vagy ahogy Szent Ignác mondja: a rossz és jó szellem behatásait meg tudjuk különböztetni (*discretio spirituum*). Itt most nem követjük részletesen Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvének idevágó szabályait (I. 313-351), csak a főszabályt említjük, utána pedig azokat a gyakorlati kérdéseket vesszük sorra, amelyek arra segíthetnek, hogy megállapítsuk: valójában vigaszban vagy vigasztalanságban vagyunk-e, és mi a teendőnk.

A szellemek megkülönböztetésének fő szabálya, hogy a „szellemek” különbözőképpen bánnak velünk, attól függően, hogy súlyos bűnt bűnre halmozunk, vagy pedig lendülettel irtjuk a bűnt és erényes életre szántuk el magunkat. Az első esetben a jó szellem nyugtalanságot és lelkiismeretfurdalásokat idéz elő, és arra készítet, hogy a bűnt elhagyva és a jó Istenhez térjünk vissza. A gonosz szellem ebben a lelki állapotban viszont nyugtat: érzéki gyönyöröket és élvezetet állít szemünk elé, hogy a

bűn útján maradjunk. Ha viszont bűneink ellen igazán küzdünk, a jó szellem nyugtat, bátorít, erőt önt a lélekbe, vigasztalásokat, könnyeket ad, hogy a jócselekedetekben előre haladhassunk; a rossz szellem szokása pedig ilyenkor az, hogy a lelket nyugtalanítja, mardossa, szomorítja, hamis okoskodásokkal zaklatja, hogy a jóban ne haladjon előre.

Ha a következő kérdésekre igennel tudok válaszolni, akkor a vigasz ajándékát kaptam:

- Az Úr fel vonz belső élményem?
- El tudok-e fogadni belsőleg másokat?
- Belső tapasztalatom természetes, mesterkéletlen?
- Igaz önismeretre vezet?
- Elmélyíti hitemet, és megtapasztalom-e hitem látóterében ezáltal az Isten jelenlétét?
- Ha belső megmozdulásom „száraz” vagy „fájdalmas”, akkor az Úr miatt van-e? (Pl. azért, mert a kereszten sz e n v e d és együttérzek vele?)
- Van-e személyes jelentősége ennek a megtapasztalásnak számomra? Ébreszt-e reménységet bennem?

Ha *vigaszban* vagyok, azt hálával és örömmel elfogadom, és felkészítem magam arra, hogyan viselkedjek a vigasztalanság idején.

Ha a következő kérdésekre igennel tudok felelni, akkor vigasztalanságban vagyok:

- Magamban rágódom-e?
- Távol érzem-e Istent tudatomtól és tetteimtől?
- Belső tapasztalásom az érzéki és anyagi világ felé vonz?
- Elhagyatottnak és elszigeteltnek érzem magam, bár szeretnék Istennel lenni?
- Szomorú vagyok, és úgy érzem, hogy elszakadtam az Úrtól?
- Minden nehéznek és keménynek tűnik? Nem érdekel semmi?
- Érthetetlenül vidám vagyok, a jókedv fanatikusa, minden belső egyensúly nélkül? Belső, rendezetlen vágyaim uralják tetteimet?
- Eltúlozva látom a dolgokat, és úgy érzem, mintha az Úrtól távolodnék?

Ha *vigasztalanságban* vagyok, vizsgáljam meg magam imában az Úr előtt, türelmesen várva arra, hogy jelenlétének tudata visszatér. A következő kérdések segíthetnek a vigasztalanság okainak felderítésében:

- Nem valami bűn, vagy arra való hajlam okozza az Úr „távollétét”?
- Hanyag voltam imáimban, az Úrhoz való viszonyomban?
- Talán nagyobb lelki érettségre akar az Úr vezetni?

- Van-e valami a szívemben, amivel nem akarok szembenézni?
- Akar valamit tőlem az Úr, aminek ellenállok?
- Arra akar megtanítani az Úr, hogy a múltban érzett vigasz pusztán ajándék, ami nem jár nekem? Bizalmamat talán inkább önmagamba és a vigaszba helyeztem, mint a vigasz Urába?
- Talán arra akar az Úr tanítani, hogy Jézussal vigyem a keresztet a vigasztalanságban?

Ha vigasztalanságban vagyok és belátom, hogy én vagyok az oka, bocsánatot kérek Istentől, és őszintén törekszem javulni. Mindenképpen türelmet és segítséget kérek a jó Istentől, hogy a vigasztalanságban ne változtassak döntéseimen és reménykedve várjam a lelki sötétség elmúlását. Ha ez sokáig tartana, tanácsos lelkivezetőhöz fordulni. A lelki indítások fontosabb döntései előtt szintén ajánlatos a lelkiatya tanácsát kikérni. A lelkivezetés néhány gyakorlati elvére később még visszatérünk.

Az elmélkedésre való visszapillantás (reflexio)

A benső megmozdulások tudatosításának egyik kiváló eszköze, ha az elmélkedés után 10 - 15 percig visszapillantunk az elmélkedésre, és megvizsgáljuk elsősorban nem is azt, milyen gondolatok foglalkoztattak, hanem inkább azt: milyen belső mozgásokat éreztünk, vigaszban vagy vigasztalanságban voltunk, unatkoztunk, aggodalmaskodtunk, szórakoztunk voltunk stb. A következő kérdések segíthetnek ezek felderítésében:

- Mi ragadott meg leginkább?
- Hogy éreztem magam? Meghatott valami? Öröm, harag, szomorúság öntötte el a lelkemet? Mikor? Miért?
- Változott-e hangulatom és hol?
- Éreztem-e a kegyelmet, amiért könyörögtem? (Pl. hála, megbocsátás, együttérzés a szenvedő Jézussal, öröm stb.)
- Éreztem-e, hogy az Úr vonz valamilyen irányban?
- Éreztem-e ellenállást, félelmet, kishitűséget, reménytelenséget?
- Van-e olyan része az elmélkedésnek, amelyhez még vissza kell térnem?

A reflexió azért is fontos az ima *után*, mert ha elmélkedés *közben* állandóan reflektálok, akkor ez megzavarhatja lendületét. Ajánlatos a reflexió alatt kapott gondolatokat leírni. Ezek a lelki beszélgetés alkalmával sokat segíthetnek.

4. Kiegészítő gyakorlatok az elmélkedő imához

Labdarúgó mérkőzések vagy atlétikai viadalmok előtt gyakran látjuk, hogy a játékosok bemelegítenek. A lelkigyakorlatoknál is szükséges egy ilyesfajta „bemelegítés”, azaz *előkészítés*, ha a legjobbat akarjuk adni az imagyakorlat alatt. A szentírás is ezt tanítja: „az ima előtt készítsd elő lelkedet, és ne légy olyan, mint az az ember, aki kísérti az Istent!” (Sir 18,13). Az előkészítés néhány fontosabb szabálya:

- Külső csend megteremtése (magányba-vonulás).
- Belső csend megteremtése (gondoktól, problémáktól való szabadulás; most az Úrral akarok beszélni, ez mindennél fontosabb!)
- Az elmélkedés anyagának gondos előkészítése. (Tudjam világosan, hogy mit akarok tenni. Az elmélkedés anyagát tanácsos még azelőtt tudatosítani, mielőtt az imát megkezdem!)
- A jószándék felindítása.
- Megfelelő testhelyzet felvétele. Bármilyen testhelyzet alkalmas az imához (ülés, állás, térdelés, sétálás stb.), csak vigyázzunk, hogy másokat ne botránkoztassunk vele.

Itt csak utalunk a yoga, transcendentális meditáció és más relaxációs, figyelemösszpontosító gyakorlatokra, amelyek igen hasznosak lehetnek az elmélkedés előkészítéséhez, bár ezeket még nem nevezzük keresztény értelemben vett imának.

5. A szentignáci lelkigyakorlatok néhány sajátossága

A szentignáci lelkigyakorlatokban az elmélkedések nem csupán ima-iskolát jelentenek. Az egyes gyakorlatok szerves összefüggésben, tudatos célirányossággal készítенek elő a megtérésre, az elkötelezettségre és a Krisztussal való kapcsolat megerősítésére húsvét misztériumának jegyében. Mint az előző pontokban, itt is csak egy-két sajátosságra és gyakorlati elvre hívjuk fel a figyelmet, anélkül, hogy teljességre vagy elméleti megalapozásra törekednénk.

A szentignáci elmélkedés

Szent Ignác lelkigyakorlatos könyve szerint az elmélkedő ima következő fajtáit különböztethetjük meg: megfontolás (*consideratio*), szűkebb értelemben vett elmélkedés (*meditatio*), szemlélődés (*contemplatio*) és az érzékek alkalmazása (*applicatio sensuum*). Bármelyik imafajta elsősorban a hit aktusa, tehát ajándék, szabadon adott és szabadon elfogadott cselekmény. Úgy is mondhatjuk, hogy a Szentlélek szabad tevékenysége bennünk, amely elsősorban lelki képességeinket: képzeletünket, értelmünket, akaratunkat és szívünket (érzelemlágyúságot és egész érzelmi élményvilágunkat) foglalkoztatja. A megfontolás-

nál (consideratio) elsősorban az értelmünk dolgozik; Isten jelenlétében megfontolunk valamilyen igazságot, megpróbáljuk jelentését megérteni, hátterét, okait, következményeit, összefüggéseit felderíteni. Az elmélkedésnél (meditatio) a hangsúly az akaraton van, bár a többi lelki képesség is működik itt. Mégis hódolat, dicséret, hála, imádás, kérés formájában az akarat vezet minket imádságunk végzésében. A szemlélődésnél (contemplatio) az ima emberi részről nem ennyire tevékeny jellegű: nyugodt belső szemléléssel látom a tárgyat választott hittitok valóságát. Valamelyik szemléliumi eseménynél pl. látom a szereplő személyeket, figyelem az eseményt, csodálkozással, hálával, áhítattal mintegy belemerülök a szent eseménybe, én is jelen vagyok, mint egy kis szolga vagy tanítvány. (E bevezető 2. részében, az evangéliumról végzett imánál már érintettük a szemlélődő imának ezt a sajátosságát.) Az érzékek alkalmazása (applicatio sensuum) érzelmektől áthatott ima, a szív munkája. Átala mintegy belülről ízleljük, tapintjuk a hitigazságot, pl. Isten végtelen szavát, irgalmát, Jézus egyszerűségét, alázatát stb. Válaszunk az ilyen imában a magunk részéről rendszerint egyfajta érzelmi ráhangolódásban fejeződik ki. Szeretetben, amely tökéletlen ugyan, de vágyában már a végtelen felé tör; irgalomban, egyszerűségben, alázatban, amely szintén véges és korlátozott, de amit az Isten ereje növelhet bennünk.

Szent Ignác azt ajánlja, hogy mindenfajta elmélkedő imát a lelki gyakorlatban, *előkészítő imának* elmondásával kezdjünk:

*Istenem, Uram, kérem a kegyelmet, hogy minden szándékom,
elhatározásom és cselekvésem tisztán isteni Főlséged szolgál-
latára és dicsőségére irányuljon.*

Ez az előkészítő ima nemcsak a jószándék felindítása, hanem élet-elv, amely megszabja a jó Istenhez fűződő viszonyom és minden benne megélt élményem, cselekvésem helyes alapállását.

Szent Ignác ezután azt ajánlja, hogy az előkészítő ima után végezzük el az *előgyakorlatokat*. Az *első* előgyakorlat az ima témájának felidézése: miről akarok elmélkedni, milyen részletekben, pontokban, összefüggésekben. Ha az evangélium valamelyik történetéről elmélkedünk, felidézzük az eseményt. A *második* előgyakorlat helyzetképalkítás. Ez tulajdonképpen a képzelet lekötése, illetve szolgálatba állítása, hogy figyelmünket az anyaghoz kösse és megfelelő hangulatot teremtsen. Ha pl. arról az evangéliumi eseményről elmélkedem, amelyben Jézus meggyógyítja a vakon született embert (Jn 9,1-41), akkor elképzelem az utat, ahol a vak ült, megrajzolom alakját, ruháját, Jézust és tanítványait, amint elhaladnak mellette. Ne féljünk attól, hogy elképzelésünk lényegtelen részletekben nem felel meg a történeti valóságnak, hiszen az imában elsősorban nem a történelmi rész-igazságok, hanem az örök valóságok felé tájékozódunk. Ezenkívül Isten a fantáziánknak is Ura! A *harmadik* előgyakorlat a *kegyelemkérés*. Kérem, amire *vágyom*.

Ebben kifejeződik, hogy az ima és annak gyümölcse Isten ingyenes ajándéka és ugyanakkor összhangban van legbensőbb vágyaimmal, amelyeket a Szentlélek kelt fel lelkemben. A szentignáci lelkigyakorlatok egyes elmélkedéseinél a kegyelemkérés változhat. Egyszer pl. a mélységes bűnbánat kegyelmét kérem, másszor az Úr Jézus nagyobb belső ismeretét, szeretetét, hogy jobban tudjam követni és szolgálni. A kegyelemkérés azonban sohasem valami fogható, gyakorlati életre leszűkített jóföltétel. Ennek az a magyarázata, hogy az elmélkedő imát Szent Ignác céltudatosan alkalmazza, de nem mechanikusan. Az ima elsősorban nem eszköz számunkra, hanem élet. Éppen ezért meglepetéseket tartogathat. Várakozással, csodálattal, készséggel kell a jó Isten elé járulnunk. Nem mi irányítjuk az imát, hanem Istennek engedjük át a kormányt.

Az elmélkedő ima végén Szent Ignác *imabeszélgetést* (colloquium) ajánl. Ez valóságos, belső szavakkal kifejezett társalgás. Úgy beszélünk az isteni Személyekhez, mint szolgál az urához, gyermek az atyjához, barát a barátjához. Hálát adok nekik az ima ajándékáért és az imában elnyert kegyelmekért. Ha az elmélkedés nem sikerült, figyelmem elkalandozott, akkor bocsánatot kérek, és gyengességemet beismerve méginkább csak az Ő jóságára és erejére támaszkodom. Az imabeszélgetést természetes egyszerűséggel, ugyanakkor nagy tisztelettel végezzük. Ez mutatkozzék meg testtartásunkon is. Sokaknak segít, ha ennél a résznél megváltoztatják eddigi testtartásukat, pl. letérdelnek.

Az ignáci lelkigyakorlatokban nagy szerepet kap az elmélkedő ima *ismétlése* (repetitio). Ez az ismétlés elsősorban *nem*

- az előző anyag újbóli teljes megismétlése,
- nem új meglátások, lelki gyümölcsök keresése az előző ima tárgyánál,
- nem vonatkozik mindig közvetlenül az előző ima tartalmára.

Az ismétlés azt jelenti, hogy visszatérek azokhoz a pontokhoz, amelyeknél „nagyobb vigasztalást”, „vigasztalanságot” vagy „benső megmozdulást” éreztem (vö. Lelkigyakorlatos könyv 62. pont). De nem a vigasztalást vagy vigasztalanságot keresem, hanem azokat az elmélkedési részeket, amelyeknél ezeket éreztem. Ha a szentírásból elmélkedtem, akkor visszamegyek azokhoz a verssorokhoz, amelyek benső mozgást indítottak el. Végül az ismétlésben visszatérhetünk azokhoz a részekhez, amelyeket még nem merítettünk ki teljesen, ahol úgy érezzük, hogy a jó Istennek még mondanivalója van számunkra.

Egy-két példa:

- a) Az utolsó vacsoráról elmélkedtem. A reflexiónál észrevettem, hogy nagy áhítatot éreztem ima közben az Eucharisztia-ban jelenlévő Krisztus iránt; ugyanakkor nehéz volt elmélkednem az utolsó vacsorán jelenlévő személyekről. Az ismétlés-

ben tehát visszatérek Krisztus valóságos jelenlétére az Eucharishtiában és a különböző személyekhez, akik jelen voltak az utolsó vacsorán.

b) Az Úr Jézus megkeresztelkedéséről elmélkedtem. A reflexió alatt észreveszem, hogy bár az Úr Jézussal voltam a Jordán folyónál, de egy bizonyos ponttól kezdve csak háttal állt felém, és közben szomorúságot éreztem. Az ismétlésben visszatérek ahhoz a ponthoz, amikor Jézus hátat fordított nekem és szomorúságot éreztem.

c) Az Úr Jézus rejtett életéről elmélkedtem, amit Názáretben töltött. A reflexióban észreveszem, hogy az egész elmélkedés alatt szórakozott voltam és aggodalom töltött el. Az ismétlésben visszatérek ugyanekhez a témához.

A szentignáci lelkigyakorlatok dinamikája

A szentignáci lelkigyakorlatok 30 napig tartanak, és 4 hétre oszlanak. Elején Szent Ignác ima tárgyává teszi az un. *Kiindulóelvet és alapigazságot* (principium et fundamentum), amelyre az elmélkedések rendszere felépül. A lelkigyakorlatokat lezárja a *Szeretetről szóló kontempláció*, amely mintegy összefoglalja a lelkigyakorlatok igazságainak rendszerét, és előkészíti az embert, hogy a lelkigyakorlatok után életében az imában cselekvő és cselekvésben imádságos (*contemplativus in actione*) ember legyen.

A *Kiindulóelv és alapigazság* leszögezi az ember célját, a jó Istenhez és a teremtményekhez való viszonyát; a teremtmények helyes használatának elveit, amelyek gyakorlása csak a belső lelki szabadság (indifferencia) megszerzése után lehetséges. Az elmélkedő imának ennél a résznél az a célja, hogy a lelkigyakorlatozó a hit fényénél lássa saját és az egész világ valóságát, amely az Isten végtelen, teremtő szeretetéből ered, onnan veszi létét, és oda tér vissza. Isten végtelen szeretetében „dicséri” (vö. Ter 1,25), „tiszteli” és „szolgálja” teremtményeit. Ennek felismerése, szabad elfogadása és életosztó szeretetben történő viszonzása az ember célja és üdvössége. Isten mindenké föltéti szerezte feltételezi a teremtményektől való belső szabadságot. Ez a szabadság tehát az ember céljának nem csupán eszköze, hanem üdvösségének szerves része. Amikor a lelkigyakorlatozó elnyeri az *effektív vágyat* a belső szabadságra, hogy válaszolni tudjon Isten feltétel nélküli szeretetére, megkezdheti az első hetet.

Az *első hét* célja, hogy a lelkigyakorlatozó igaz, mély bánatot, könnyeket érezzen bűnei felett, de ugyanakkor tudja azt is, hogy Isten mindenké felett szereti és megbocsát neki Jézus Krisztus kereszthalála által. Át kell éreznie, hogy megváltásra van szüksége, és ezt egyedül Jézus Krisztus szerezte meg számára. Készületlenül és értetlenül áll Isten szeretetének nagysága és ingyenessége előtt.

A *Krisztus Királyról* szóló elmélkedésben a lelkigyakorlatozó hallja Jézus Krisztus hívását, amelyet bűnös volta ellenére megkap: hogy az Ő társaként dolgozzon a világ megváltásán, nagylelkűen részt vállalva Jézus szegénységében, megaláztatásában és szenvedésében.

A *második hét* Krisztus misztériumairól szóló elmélkedések sorozata. Jézus megváltói módszerét, Isten országa felépítésének elveit tárja a lelkigyakorlatozó elé, hogy ezáltal jobban megismerhesse, megszerethesse és követhesse Vezérét és Királyát. A *Két zászlóról*, a *Három embercsoportról* és *Az aláztatosság három fokáról* szóló elmélkedések felkészítik a lelkigyakorlatozó elméjét, akaratát és szívét a helyes választásra, arra a döntésre és életreformra, amely a valóságos megtérés gyakorlati követelménye. Ebben testesül meg a Krisztus szolgálatára való elkötelezettség.

A *harmadik és negyedik hét* a húsvéti misztériumba való tudatos bekapcsolódást akarja elérni: eltemetkezünk Krisztussal a szenvedésben és halálban, hogy azután együtt dicsőüljünk meg vele a feltámasztásban és az új élet örömeiben. Ez az időszak a választás megerősödésének időszaka: akár szenvedünk, akár örülünk, *Krisztussal együtt* tesszük.

A szentignáci lelkigyakorlatok dinamikájának titka abban áll, hogy az üdvtörténeti igazságok leglényegesebb pontjait próbálja az imagyakorlatok révén nemcsak megértetni a lelkigyakorlatozóval, hanem „húsává-vérévé” tenni.

A választás szerepe és módja a szentignáci lelkigyakorlatokban

A szentignáci lelkigyakorlatokban a *választás* (electio) egy bizonyos keresztyén életformára vonatkozik. Ilyen lehet pl. a szerzetesi vagy papi hivatás választása; vagy pl. a missziós munkára való vállalkozás. A lelkigyakorlatok szerkezetében a választásra legalkalmasabb idő a második hét vége, azaz az aláztatosság három fokáról szóló elmélkedés és a harmadik hét eleje közötti napok. Ezen belül Szent Ignác három időszakot jelöl meg, amelyek alkalmasak a választásra: *Az első időszak*, amikor a kegyelem olyan erővel működik a lélekben, hogy az minden kétkedés nélkül szabadon engedelmeskedik, mintegy önmagát igazolva és megerősítve. Ilyen lehetett Szent Pál megtérése vagy a vámos Lévi választása, hogy Krisztust követi. — *A második időszak*, amikor a lelkigyakorlatozó sok tapasztalatot szerzett a vigasztalás és vigasztalanság állapotairól, és így meg tudja különböztetni őket. Választást nem a vigasztalanság, hanem a vigasz idején kell tenni. — *A harmadik időszak* az un. nyugalom ideje, amikor sem vigasz, sem vigasztalanság nem tölt el és természetes tehetségeinket szabadon használhatjuk. A következő gyakorlat segítheti a helyes választást:

- a) E gyakorlat feltételezi, hogy belsőleg szabad vagyok és hajlandó vagyok követni az Úr akaratát, amint azt felismertem.
- b) Feltételezi továbbá, hogy a sok ima után is képtelen vagyok meglátni Isten akaratát, pl. hogy szerzetbe lépjek-e vagy se.
- c) A választás alternatíváit világosan látom, és elegendő ismerettel rendelkezem róluk, hogy felelősségteljesen tudjak választani. (Pl. tudom, hogy mit jelent a szerzetesi életforma és milyen kötelességekkel jár.)
- d) Tudatában vagyok előítéleteimnek, ezért a két lehetőség közti választást érzelmi ragaszkodástól mentesen tudom mérlegelni.
- e) Őszintén kívánom, hogy azt akarjam tenni, amit az Úr kíván tőlem. — Mindezek előfeltételei a helyes választásnak.
- f) Az Úr jelenlétébe helyezem magam, és kérem, hogy világosítsa meg értelmemet: válasszam azt a lehetőséget, amelyet Ő akar, amely az Ő nagyobb dicsőségét és szolgálatát jelenti.
- g) A lehetőség-pár egyik tagát választva (pl. hogy szerzetbe lépek) papírra vetve felsorolom annak előnyeit és hátrányait.
- h) Ugyanezt teszem a lehetőség-pár másik tagjával (pl. hogy a világban maradok, azaz nem lépek szerzetbe).
- i) Imában mérlegelem a felsorolt érveket a következő szempontok szerint:
 - Az érvek minősége és fontossága.
 - Melyek azok az érvek, amelyek Isten nagyobb szolgálatára és dicsőségére vezetnek?
 - Melyek azok az érvek, amelyek összhangban állnak eddigi életem kegyelmi élményeivel?
- j) Ezután legjobb belátásom szerint az lehetőség-pár egyik tagja mellett döntök, és kérem az Urat, hogy erősítse meg döntésemet. E megerősítés jele a benső öröm és béke.
- k) Ha nem kapom meg ezt a megerősítést, újból elvégzem az egész gyakorlatot vagy egyes részeit. Mindig úgy fejezem be, hogy az Úrtól kérem a jóváhagyást, megerősítést.

A 19. annotáció szerinti lelkigyakorlat

Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvének 19. megjegyzésében említi, hogy akit nyilvános hivatala vagy kötelességei lekötnek és képzett, tehetséges ember, úgy is végezheti a lelkigyakorlatot, hogy naponta egy órát (vagy legalább fél órát) elmélkedik, mindig ugyanabban az időpontban a lelkigyakorlatos témákról, akár otthon, akár más meg-

felelő helyen. Így természetesen a 30 nap helyett 120-150 napig tart majd a lelkigyakorlat. Ez a „házi” lelkigyakorlat ma mind népszerűbb lesz.

Milyen adottságok szükségesek az ilyen lelkigyakorlatot végző személynél?

- a) Az illetőnek élő, személyes kapcsolata van Istennel, és őszintén vágyik arra, hogy az Istent jobban szolgálja.
- b) Már van gyakorlata az elmélkedő imában, és ezzel egy-egy órát ki tud tölteni.
- c) Képes arra, hogy lelki élményeiről beszámoljon a lelki vezetőnek.
- d) Képes visszapillantani elmélkedő imáira, és azokat meg tudja ismételni.
- e) Képzeltétehségét az imában megfelelőképpen tudja használni.
- f) Van fogalma a lelkiismeretvizsgálatról, és erre naponta időt tud szánni.

Az ilyen lelkigyakorlat napi lelki programja a következő lehet:

- 5 perc előkészület az elmélkedéshez
- 60 perc elmélkedő ima
- 10 perc visszapillantás és ennek írásbeli rögzítése
- 15 perc lelkiismeretvizsgálat a nap végén.

Ha valaki ennyi időt nem tud naponta imára szánni, akkor a következőképpen alakulhat programja:

- 5 perc előkészület az imához
- 30 perc elmélkedő ima
- 5 perc írásbeli visszapillantás
- 5 perc lelkiismeretvizsgálat a nap végén.

Az ilyen lelkigyakorlatnál nagyon fontos a megfelelő irányítás a lelkigyakorlat vezetője részéről. A 19. Annotáció szerinti lelkigyakorlat egyik legjobb kézikönyve: *J. Veltri SJ: Orientations, Vol. II. (A manual to aid beginning directors of the Spiritual Exercises according to Annotation 19.)*

6. A lelkivezetés

Minden lelkivezetés célja az, hogy a vezetett Istennel való személyes kapcsolatát segítse, elmélyítse, növelje. A lelkivezetés tehát különbözik az erkölcsi vagy pszichológiai tanácsadástól, mert ezeknek más a céljuk. A lelkigyakorlatok idején különösen fontos a vezetés, mert e kettő célja egybeesik.

Mire kell ügyelnie a lelkivezetőnek a lelkigyakorlatok idején?

a) Teremtsen baráti kapcsolatot a vezetettel a hit és gyengédség szellemében.

b) Engedje, hogy a vezetett beszéljen félelmeiről és reményeiről.

c) Ne az ideális helyzetből induljon ki, hanem abból az aktuális helyzetből, amelyben a lelkigyakorlatozó éppen van.

d) Teljes figyelemmel és őszinte szeretettel próbálja hallgatni és meghallgatni a lelkigyakorlatozót.

e) Elsősorban ne bíráló, értelmező, magyarázó, feldeítő megjegyzésekkel vagy kérdésekkel kísérje a lelkigyakorlatozó beszámolóját, hanem „visszatükrözőkkel”, azaz olyanokkal, amelyek a közlés tartalmát hűségesen visszaadják. Ez bizalmat kelt a lelkigyakorlatozóban, megérinti, hogy a lelkivezető komolyan veszi és megértette őt.

f) Ha szükségesnek vagy hasznosnak látja, a következő kérdések valamelyikével segítheti a lelkigyakorlatozót:

- Milyen szentírási részből elmélkedett?
- Mi ragadta meg e részletben?
- Volt-e valami, ami különösen megtetszett?
- Volt-e valami, ami nem tetszett?
- Gyorsan múlt el az imára szánt idő vagy sem?
- Volt-e vigasza vagy vigasztalansága? Miért?
- Imájában beszélt-e az Úrral benső lelki mozgulásairól?
- Készült imájára és elvégezte a visszapillantást?
- Elnyerte a kegyelmet, amelyet kért?
- Volt-e hangulat-változás imájában? Mikor?
- Volt-e olyan részlet, amely befejezetlen maradt és ahova úgy érzi, még vissza kell térnie?

g) A lelkivezető ne vetítse saját előítéleteit és gondolatait a lelkigyakorlatozó beszámolójába.

h) Legyen meggyőződve arról, hogy az isteni Fölség közvetlenül is tanítja a lelkigyakorlatozót, sokkal bensőbb barátságban és kapcsolatban van vele, mint ő, ezért, — amennyire lehet —, maradjon háttérben, és csak akkor avatkozzon bele ebbe a kapcsolatba, amikor az szükségesnek látszik.

i) Mélyen és őszintén tisztelje a lelkigyakorlatozót és annak szabadságát, tudva azt, hogy a jó Istennek minden emberrel egyedülálló és utánozhatatlan kapcsolata van. Ne próbáljon mindenkit „egy kaptafára húzni”.

Mit mondjon a lelkigyakorlatozó a lelkivezetőnek?

Az előző szakaszban már bentfoglaltan érintettük az e szakaszban felsorolt gyakorlati tanácsokat:

a) Beszámolóját a hit és a bizalom szellemében mondja el. Tekintse a lelkivezetőt igaz barátjának, aki a jó Istennel való benső kapcsolatát mélyíti és segíti.

b) Mondja el, hogy előkészítette-e az elmélkedést és miről elmélkedett.

c) Volt-e olyan igazság, amely mélyen megragadta, vagy amelyet új színben látott?

d) Érzett-e benső megmozdulást, és milyen volt az imában a hangulata? Volt-e vigasza, vigasztalansága, öröm vagy szomorúság töltötte el szívét; voltak-e félelmei, aggodalmai és miért?

e) Változott-e hangulata ima közben és mikor?

f) Érti-e, hogy elnyerte a kegyelmet, pl. bűnei feletti igaz bánatot vagy Isten szeretetének mélyebb átérzését?

g) Elvégezte-e az imára való visszapillantást, és mit jegyzett fel írásban?

h) Ha a lelkivezető kérdéseket tesz fel, próbáljon azokra őszintén és bizalommal válaszolni, tudva, hogy ő ezzel csak segíteni akar.

i) Ha kérdései vannak, tegye fel azokat nyugodtan lelki vezetőjének.

A lelkivezetés egyes problémái

A lelkivezetés személyes emberi kapcsolaton keresztül történik, ezért ki van téve az emberi személyes kapcsolatok buktatóinak és korlátainak. Itt csak néhány tipikus problémára hívjuk fel a figyelmet:

a) A bizalom légkörének hiánya vagy megromlása. Ennek okát, amennyire lehet, fel kell deríteni és a helyzetet orvosolni kell. Amennyiben ez nem sikerül, új lelkivezetőt kell választani, mert a bizalom elengedhetetlenül szükséges az eredményes lelkivezetéshez.

b) Lelki hasonmás keresése (transzferencia), azaz a lelkivezetőről alkotott kép hasonmásítása a lelkigyakorlatozó múltjában nagy szerepet játszó személy képéhez. Pl. a lelkigyakorlatozó a lelkivezetőben „szigorú apját” vagy „jóságos anyját” látja és eszerint viszonyul hozzá. Bár a pszichoterápiában a transzferencia sokszor igen hasznos alkalmazást nyer, a lelkivezető mégse használja fel soha. Ez a probléma úgy oldható meg a lelkivezetésben, ha szembenézünk vele és a jó Isten személyes valóságát hangsúlyozzuk.

A transzferenciát a lelkivezető felismerheti a lelkigyakorlatozónál mutatkozó behatások fokozódásáról, illetve kétértelműségéről, arról, hogy az Istennel való kapcsolat háttérbe szorul nála és a lelkivezetővel való személyes kapcsolat kerül előtérbe.

c) Ellen-transzferencia, vagyis, amikor a transzferencia a lelkivezető részéről történik. Ez is hasonló módon ismerhető fel: a lelkivezető magatartásának felfokozódásáról (pl. túl nagy harag, vonzódás), arról, hogy a lelkivezetőnek a lelkigyakorlatozóhoz való személyes kapcsolata túlságosan előtérbe kerül és elnyomja az Istenhez való kapcsolatot. Az ellen-transzferencia abban is megmutakozhat, hogy a lelkivezető túlságosan sokat beszél önmagáról vagy fáj neki, ha a lelkigyakorlatozó másik lelkivezetőt választ.

A lelkivezetésben előforduló problémák helyes megoldásánál sokat segít, ha azokat tapasztalt lelkivezetővel beszéljük meg, természetesen anélkül, hogy a szükséges titoktartást megszegnénk.

7. Gyakorlati megfontolások a lelkigyakorlatok elején

A lelkigyakorlatozó részéről nagyon fontos, hogy lelkigyakorlatát

a) mély hittel, Istenre vágyó lélekkel és reményteljes várakozással kezdje. Ez magában foglalja azt a meggyőződést, hogy a jó Isten őt feltétel nélkül szereti, gondot visel rá, találkozni akar vele az imában és boldoggá akarja tenni.

b) Nagylelkűséggel induljon a lelkigyakorlatba. Ez igaz őszinteséget és imában való buzgóságot tételez fel, minden túlzó aggodalom nélkül. Ide tartozik a csend (silentium) megtartása és a lelkivezető tanácsainak megfogadása.

c) Amennyire lehet, kipihenve, világi gondjaitól elszakadva kezdje a lelkigyakorlatot. A test és lélek együttesen alkotják az emberi valóságot, és ezért fontos, hogy ideg feszültségtől mentesen, ne álmosan, kifáradva próbáljunk az Istennel találkozni. Ha szükséges, a lelkigyakorlatot úgy kezdjük, hogy jól kialusszuk magunkat.

A lelkigyakorlat-vezető részéről fontos, hogy

a) hangsúlyozza az előző pontokat a lelkigyakorlatozónak;

b) meghatározza a napirendet (hosszabb lelkigyakorlatoknál az első nap legyen kevésbé kötött);

c) amennyire lehetséges, vonja be a napi liturgiába a lelkigyakorlatozókat;

d) a bevezető elmélkedés az Isten szeretetét emelje ki. Ez kiváltja a lelkigyakorlatozóból a mély bizalmat a jó Isten atyai

gondoskodása iránt. Az alábbi szentírási szövegek közül bármelyiket felhasználhatjuk:

Lk. 11,1-13: Uram, taníts minket imádkozni... mennyivel inkább adja meg a mennyei Atya a Szentlelket azoknak, akik őt kérik!

Lk 12,22-31: Nézzétek a mezők liliomait...!

Ef 3,14-21: Szent Pál imája...

Jn 14,15-29: Kérni fogom az Atyát, és Ő majd más Vigasztalót ad nektek, a Szentlelket.

Iz 43,1-7: Ne félj, mert megváltalak; neveden szólítalak, az enyém vagy... Mert drága vagy a szememben, mert becses vagy nekem és szeretlek...

Oz 11,1-9: Gyermek volt még Izrael, amikor megszerettem.

Jn 3,16-17: Úgy szerette Isten a világot...

23. Zsoltár: Az Úr az én pásztorem...

103. Zsoltár: Áldjad lelkem az Urat, és ne feledd, mennyi jót tett veled!

145. Zsoltár: Az Úr jóságos mindenkire, telve irgalommal minden iránt, amit alkotott.

e) megértse, hogy a lelkigyakorlatos pontokat a lelkigyakorlatozók korához, helyzetéhez, körülményeihez alkalmazza.

I. HARMINC NAPOS LELKIGYAKORLAT

Nemesszeghy Ervin SJ

TARTALOM

1. nap: ISTEN A TEREMTŐ	41
I. Az ember célja 41 — II. A teremtés himnusza 42 — III. Az ember az Isten képmása 42 — IV. Isten közelsége 43.	
2. nap: ISTEN AZ ÜDVÖZÍTŐ	45
I. Az ember üdvössége 45 — II. A teremtmények és használatuk 46 — III. A tantum-quantum elv buktatói 47 — IV. Mutasd meg az utat, Uram! 47.	
3. nap: LELKI SZABADSÁG	50
I. A lelki szabadság és jelentősége 51 — II. A lelki szabadság életformája 51 — III. A nagylelkűség szelleme 52 — IV. A Szűzanya mint a lelki szabadság mintaképe 52.	
4. nap: A BŰN LÉNYEGE	55
I. A bűn szellemi eredete 55 — II. Az ősszülők bűne 56 — III. A kárhozat lehetősége 57 — IV. Ha felrovd a vétkeket, Uram... 57.	
5. nap: SZEMÉLYES BŰNEIM	59
I. Bűneim története 59 — II. Az előző elmélkedés ismétlése 60 — III. Példabeszéd a konkolyról 60 — IV. Miserere 60.	
6. nap: A BŰN KÖVETKEZMÉNYEI	63
I. A bűn vakká tesz 64 — II. A bűn végő romlásba, kárhozatba visz 64 — III. A halál mint a bűn jelképe és következménye 64 — IV. Az ítélet 65.	
7. nap: ISTEN IRGALMA	67
I. Az Atya mérhetetlen irgalma 67 — II. Az irgalmas szamaritánus 68 — III. A jó pásztor 68 — IV. A házasságtörésen ért asszony 68.	
8. nap: SZÜNNAP	70
Elmélkedés bűnös-voltomról 70.	
9. nap: KRISZTUS KIRÁLY FELHÍVÁSA	72
I. Krisztus felhívásáról 72 — II. A tanítványok meghívása 73 — III. Lévi meghívása 74 — IV. Az első elmélkedés ismétlése 74.	
10. nap: A MEGTESTESÜLÉS	76
I. A megtestesülés 77 — II. Mária látogatása Erzsébetnél 77 — III. Jézus születése 78 — IV. Krisztus példája a megtestesülésben 78.	
11. nap: JÉZUS REJTETT ÉLETE	80
I. A gyermek Jézus bemutatása a templomban 80 — II. Menekülés Egyiptomba 81 — III. A názáreti élet 81 — IV. A gyermek Jézus a templomban marad 82.	

12. nap: JÉZUS MEGKEZDI NYILVÁNOS MŰKÖDÉSÉT.....	84
I. Jézus megkeresztelkedése 84 — II. Jézus megkísértése 85 — III. A tanítványok meghívása 85 — IV. Jézus első csodája 86.	
13. nap: JÉZUS FOLYTATJA NYILVÁNOS MŰKÖDÉSÉT.....	88
I. Keresztelő János küldötsége 88 — II. A hegyi beszéd 89 — III. A gazdag ifjú 89 — IV. Jézus lecsendesíti a háborgó ten- gert 90.	
14. nap: A KÉT ZÁSZLÓ.....	92
I. A két zászló 92 — II. Az előző elmélkedés ismétlése 93 — III. A három emberpár 94 — IV. Jézus a vizen jár 94.	
15. nap: AZ ALÁZATOSSÁG HÁROM MÓDJA.....	97
I. Az alázatosság három módja 97 — II. Az előző elmélkedés ismétlése 98 — III. Magdolna megtérése 98 — IV. A kenyér- szaporítás 99.	
16. nap: A VÁLASZTÁS.....	101
I. Megújulás Krisztussal és Krisztusban 101 — II. Szent Ignác tanácsai a választásról 102 — III. Jézus színeváltozása 103 — IV. Lázár feltámasztása 103.	
17. nap: JÉZUS BEFEJEZI NYILVÁNOS MŰKÖDÉSÉT.....	105
I. A betániai vacsora 105 — II. Jézus bevonul Jeruzsálembe 106 — III. Jézus tanít a templomban 106 — IV. Jézus megjö- vendöli megdicsőülését 107.	
18. nap: SZÜNNAP.....	109
Visszapillantás a második hét lelki tapasztalataira 109.	
19. nap: AZ EUKARISZTIA.....	110
I. A lábmosás 110 — II. Az Oltáriszentség alapítása 111 — III. Búcsúintelmek 111 — IV. Ima a getszemáni kertben 112.	
20. nap: JÉZUS KERESZTÚTJA.....	114
I. Jézus elfogatása és Péter tagadása 114 — II. Jézus a főtá- nács előtt 115 — III. Jézust elítélik — IV. Jézus keresztútja és felfeszítése 115.	
21. nap: JÉZUS KERESZTHALÁLA.....	117
I. Krisztus kereszthalála 117 — II. Az igaz szenvedése és re- ménye 118 — III. A fájdalmak férfiai 118 — IV. Krisztus halá- lába temetkezünk el 118.	
22. nap: A HALOTT JÉZUS GYÁSZNAPJA.....	121
I. Jézus temetése 121 — II.-IV. Szemlélődés a szenvedés egé- széről 122.	
23. nap: SZÜNNAP.....	124
Jézussal szenvedek 124.	

24. nap: JÉZUS FELTÁMADÁSA.....	125
I. Jézus megjelenik édesanyjának 125 — II. Asszonyok a sírnál 126 — III. Jézus megjelenik az asszonyoknak 126 — IV. Jézus megjelenik Péternek 127.	
25. nap: A FELTÁMADT ÜDVÖZÍTŐ.....	129
I. Emmausz 129 — II. Jézus megjelenik a tanítványoknak 129 — III. A hitetlen Tamás 130 — IV. Jézus Tibériás tavánál 130.	
26. nap: JÉZUS MENNYBEMENETELE ÉS A SZENTLÉLEK ELJÖVETELE	
I. Krisztus mennybemenetele 133 — II. Az apostolok szétküldése 134 — III. A Szentlélek eljövetele 134 — IV. A keresztény remény 134.	
27. nap: KRISZTUS MISZTIKUS TESTE.....	136
I. Az egyház Krisztus misztikus teste 136 — II. Istennek tetsző élet 137 — III. Krisztusi nagykorúság 137 — IV. Keresztény öröm 137.	
28. nap: ISTEN SZERETETE I.....	140
I. Szemlélődés a szeretet megszerzésére 141 — II.-IV. Ismétlés 142.	
29. nap: ISTEN SZERETETE II.....	144
I. Szeretethimnusz 144 — II. Az előző elmélkedés ismétlése 144 — III. Ki szakíthat el minket Krisztus szeretetétől? 145 — IV. A Szűzanya mint „a szeretet szép virága” 145.	
30. nap: HÁLA.....	147
Hálás visszapillantás 147.	

Első nap: ISTEN, A TEREMTŐ

*„Mint szarvasgím a patakok vizére,
Úgy óhajtozik Istenre a lelkem.” (42.Zsoltár)*

Az ember méltósága elsősorban azon a tényen nyugszik, hogy őt az Isten életközösségre hívja. Isten az embert léte első pillanatától hívja erre a kölcsönös személyes kapcsolatra; azt az embert, aki csak azért létezhet, mert Isten szeretetből megteremtette és szeretetből folytonosan létben tartja. Nem élhet tehát a teljes igazság szerint az, aki szabadon el nem ismeri ezt a szeretetet és rá nem bízza magát Teremtőjére. (Gaudium et spes, 19.)

Az ember azért van teremtve, hogy Istent, a mi Urunkat dicsérje, tisztelje és szolgáljon neki... (Loyolai Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 23.)

MEGJEGYZÉSEK

Az első nap célja, hogy felújítsam a Teremtőről alkotott nagy és valós képemet és újra átgondoljam létem csodálatos titkát. A *kegyelemkérés* az elmélkedések előtt: hogy mindinkább helyes fogalmam legyen Istenről és mindinkább azt válasszam, kívánjam, ami az Isten dicséretében, tiszteletében és szolgálatában segít.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az ember célja

Életem legfontosabb kérdése: miért élek? Ha nem tudom az igaz választ, csak sötétben botorkálok, életem értelmetlen és reménytelen. Mind a józan ész, mind a kinyilatkoztatás egyértelmű választ ad: nem önmagamtól létezem, tehát végeredményben az önmagától való Lénytől, Istentől vagyok. Ő teremt engem szeretetből - szeretetre. *Szeretetből*: Istennek semmiféle önző célja nem lehet a teremtéssel. A teremtés a teljes, a legfőbb jószág kiáradása. *Szeretetre*: olyan benső, személyes szeretet-kapcsolatra, amely szívem legmélyebb kívánsága és boldogsága. Az igazi szeretet-kapcsolat hármassá alapvető magatartást követel:

1. Dicséret: Dicsérni annyit jelent, mint más tökéletességét szavakban kifejezni, de méginkább tettekben visszatükrözni. Isten dicséri teremtményét (vö. Ter 1,25; 1,31), nekem is dicsérnem kell Őt, szépségét, jóságát, élet-teljességét.

2. *Tisztelet*: Tisztelni annyit tesz, mint megadni a másik személynek kijáró elismerést nemcsak szavakban, hanem cselekedetekben. Isten tiszteli az embert, sohasem alázza meg emberi méltóságát, tiszteletben tartja szabadságát. Nekem is tisztelnem kell Őt, szentségét, méltóságát, fölségét.

3. *Szolgalat*: Itt szeretet-szolgalatról van szó, azaz szeretetből, szabadon, önként a másik személyért történő munkálkodásról. Isten így szolgálja az embert, kifürkészhetetlen alázattal, egyszerűséggel. Nekem is így kell szolgálnom Őt. Nem félelemből vagy szolgálékúségból, hanem az igaz szeretet szabadságával és örömeivel.

II. A teremtés himnusza (104. Zsoltár)

Isten maga nyilatkoztatja ki magát mint Teremtőt ebben a vallásos költeményben. Lassan végig imádkozom minden sorát, bensőleg ízelve a Szentlélektől sugallt igazságokat. Három szempont különösen megragadja figyelmemet:

1. *Isten fönsége* „mindennél nagyobb”, „fönségbe és méltóságba öltözik” (1. vers), aki a fény, a szelek, a villámok vizek és hegyek Ura (2-8.v), aki határt szab mindennek (9.v).

2. *Isten öröme a teremtésben*. Ő az, aki a források vizét patakokba önti (10.v), aki inni ad a mező vadjainak (11.v), de különös gondot visel az emberre, hogy „a földből kenyeret nyerjen, szívét meg borral vidíthassa” (15.v).

3. *Isten bölcsessége*. Életadó javaival elhalmozza teremtményeit (28.v), és elrendezi a növények, állatok és emberek sorát. „Ha megvonod éltető erődöt, elpusztulnak, és a porba térnek. Ám ha kiárasztod lelkedet, fölébrednek, és megújítod a föld színét” (30.v).

III. Az ember az Isten képmása

Minden teremtmény bizonyos fokig magán viseli a Teremtő nyomát (vestigium). Mint ahogy a műalkotáson vagy művészi festményen rajta van az alkotó művész kezennyoma. Az ember azonban egészen különös módon hasonlít az Istenre (Ter 1,26-2,4a). E sajátos hasonlóságot három szempontból is megfontolhatom:

1. *Az ember személyi méltósága*: Minden ember nemcsak anyagi valóság, hanem szellemi öntudattal rendelkező személy; sohasem alacsonyítható le a tárgyak szintjére. Az ember öncélú, értelemmel és szabad akarattal rendelkező teremtmény.

2. Az ember szabadsága: Az ember felelősséget tud vállalni tetteiért; szabadon ki tudja fejezni vágyait, elgondolásait. Szabadságát külsőleg sokminden korlátozza, belső szabadsága azonban teljes kifejlődésre törekszik. Mint társas lény, az ember bizonyos fokig felelősséget tud vállalni embertársaiért, és képes személyes elkötelezettségre is. Ebben Teremtőjére hasonlít, aki három Személy teljes önátadásában éli végtelenül gazdag életét.

3. Az ember személyes kapcsolata Istennel: Az ember fel tudja ismerni Isten feltétel nélküli szeretetét, és kegyelméből azt viszonzni is tudja, azaz képes az abszolút Lénnel személyes szeretet-kapcsolatra, és e kapcsolat által az Isten életében különleges módon részesedik.

IV. Isten közelsége 139. Zsoltár

Isten nemcsak „mindennél nagyobb”, mindent felülmúl (transzcendens), kifejezhetetlenül más, mint mi, de ugyanakkor egészen közel van hozzánk. E közelséget a zsoltáros nyomán ismét három szempont szerint fontolhatom meg:

1. Isten mindent tud rólam: Tudja, hogy ülök vagy állok, megyek vagy pihenek, ismeri tetteimet, szavaimat, még gondolataimat. „...a szó még nincs nyelvemen, s lám az Úr már tud mindent” (4.v). „Csodálatos ezt tudnom, oly magas, hogy meg sem értem” (6.v).

2. Isten elől nem lehet elmenekülni: Hová menekülhetnék Isten színe elől? Ha felemelkedem a magas égig, ha leszállok az alvilágig, mindenütt az Ő keze tart fenn engem (7-8.v). — Kérdezzem meg magamtól, hogyan próbáltam az Isten elől menekülni?

3. Isten mindentudásának és közelségének oka, hogy Ő alkotott engem: „Anyám méhében” Isten szötte testem, Ő halmazott el különféle képességekkel, adományokkal. Mik ezek? Adjak hálát értük, és áldjam az Urat.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

19. Zsoltár: Isten nagysága

29. Zsoltár: Isten a természet Ura

8. Zsoltár: a Teremtő dicsérete

Lk 12,22-32: Isten gondot visel teremtményeire

Téged Isten dicsérünk, mert a te dicsőséged nyilvánul meg a föld minden teremtményében, a hóban, az esőben, a szélben, a viharban, minden teremtményedben, az üldözőkben és az üldözöttekben.

Mert minden, ami létezik, csak ahogy Te látod, csak ahogy Te ismered, csak a Te fényedben létezik; sőt a Te dicsőségedet hirdeti az is, ami megtagad Téged; a sötétség hirdeti a fény dicsőségét. Azok, akik megtagadnak Téged, nem bírnanak megtagadni, ha Te nem léteznél, és a tagadásuk sose teljes, mert ha az volna, nem is léteznének. Téged bizonyítanak azzal, hogy élnek: minden téged bizonyít azzal, hogy él; a madár a levegőben, a sólyom és a pintyőke; az állat a földön, a farkas meg a bárány; a féreg a földben és a féreg a hasban. Ezért hát az ember, akit úgy teremtettél, hogy tudata legyen Rólad, tudatosan dicsérjen Téged, gondolatban és szívben és tettben...

Bocsáss meg nekünk, ó Uram, mi magunk valljuk magunkat a közönséges ember típusának, a férfiak és nők típusának, akik bezárjuk az ajtót és ülünk a tűz mellett, akik félünk Isten kegyelmétől, Isten éjszakájának magányosságától, a megkövetelt lemondástól, a ránk mért ínségtől; akik nem annyira az emberek igazságtalanságától, mint Isten igazságától félünk; akik a kéztől az ablakon, a tűztől a zsuptetőn, az ököltől a kocsmában, a csatornába-taszítástól nem félünk úgy, mint Isten szerelmétől.

Részlet T. S. Eliot: Gyilkosság a katedrálisban c. darabjából
Vas István fordítása

*És mondá Jónás: Ki táncoltat engem?
Ki az, aki nem hágy pusztulni csendben?*

...

*Mert megfogytokozott bennem a lélek:
de az én Uram akará, hogy éljek.*

...

*Mert imádságom elhatott tehozzád
és végigjárta a magasság hosszát.
Csapkodj hát, csapkodj, ostorozva bölcsen,
hogy amit megfogadtam, ne felejtsem,
mert aki életét hazugságba vesztí,
a boldogságtól magát elrekesztí.*

Babits Mihály: Jónás könyve

Második nap: ISTEN, AZ ÜDVÖZÍTŐ

*Mit használ az embernek,
ha az egész világot megnyeri,
de lelkének kárát vallja?*
(Mk 8,37)

Jóságában és bölcsességében az Isten úgy határozott, hogy kinyilatkoztatja önmagát, és tudtunkra adja akaratának szent titkát (Ef 1,9), melynek alapján Jézus Krisztus, a megtestesült Ige által, a Szentlélekben az Atyához járulnak az emberek, és az isteni természetben részesülnek (vö. Ef 2,18; 2Pt 1,4). Ebben a kinyilatkoztatásban a láthatatlan Isten (vö. Kol 1,15; 1Tim 1,17) lángoló szeretetének gazdagságából, mint barátaihoz szól az emberekhez (vö. Kiv 33,11; Jn 15,14-15), társalog velünk (vö. Bár 3,38), hogy őket meghívja és befogadja saját közösségébe.

Dei Verbum, 2.

Az ember azért van teremtve, hogy lelkét üdvőztse.

...minden egyéb a föld színén az emberért van teremtve, és azért, hogy segítse ama cél elérésében, amelyre teremtve van. Ebből következik, hogy az embernek ezeket *annyiban* kell használnia, *amennyiben* céljának elérésében segítik, és *annyiban* kell ezektől megválnia, amennyiben akadályozzák abban.

Loyolai Szent Ignác: Lelkigyakorlatos könyv, 23.

MEGJEGYZÉSEK

A második nap elmékedéseinek célja, hogy megsejtsük életcélunk magasztosságát, az Isten benső életében való részesedést, és ennek fényében tudjunk élni. A *kegyelemkérés* is erre irányuljon. Kérjem továbbá, hogy a teremtményeket jól tudjam használni, felismerjem és óvakodni tudjak mindattól a veszélytől, ami üdvösségem kárára van.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az ember üdvössége

Tudjuk a kinyilatkoztatásból: „Isten azt akarja, hogy minden ember üdvözüljön” (1Tim 2,4; vö. 4,10). Üdvözülni annyit jelent, mint életveszélyből szabadulni, megmenekülni. Üdvözíteni pedig Isten új életre hívó munkáját jelenti, amellyel saját természetében részesít.

Ez magában foglalja a több életre szóló meghívást, az élet elvesztésének veszélyével szembeni oltalmat, a szabadítást, a kiválasztást és az élet megrontására törő betegségekből való gyógyítást. Az ember szempontjából az üdvösség az élet-teljességet, győzelmet, boldogságot és békét jelent, szemben a halállal és a pusztulással. Fontoljuk meg:

1. *Isten nem érdemeinkre vagy cselekedeteinkre való tekintettel üdvözít* (vö. 2Tim 1,9; Tit 3,5), hanem irgalomból és kegyelemből. Az üdvösség Istennek teljesen ingyenes és kiérdemelhetetlen ajándéka.

2. *Az üdvösség kezdete a hit*, amellyel az ember szabadon Istenre bízva egész önmagát és önként elfogadja a tőle kapott kinyilatkoztatást. Isten tehát nem üdvözít szabad hozzájárulásunk nélkül.

3. *Az embernek munkálnia kell saját és mások üdvösségét* (vö. Fil 1,12), hitét táplálnia kell (2Tim 3,15) és jótettekben gyümölcsöztetnie (Jak 2,14). Az üdvösségre szóló meghívás és a hit ajándéka nagy felelősséget ró ránk.

II. A teremtmények és használatuk

A „teremtmények” szó itt jelenti mindazt, ami az Istenen és az én személyemen kívül létezik: az egész anyagi és szellemi világot. Mindazt, ami körülöttem van: ásványokat, állatokat, embereket, városokat, eseményeket, nézeteket, sőt még saját testemet, hajlamaimat, gondolataimat és vágyaimat is. A teremtmények azért vannak,

1. *hogy segítsenek célunk elérésében*, azaz, hogy segítségükkel Istent dicsérjük, tiszteljük, szolgáljuk és ezáltal lelkünket üdvözítsük. Valójában a teremtmények segítenek, de sokszor akadályoznak célunk elérésében. A hegyek nagysága, a csillagok szépsége, embertársaink szeretete Isten nagyságának, szépségének és szeretetének felismerésére segíthet. Ugyanakkor a teremtmények bálványokká, azaz hamis istenekké válhatnak: az anyagi javak, testi élvezetek, a hatalom hajhászása, rendezetlen hajlamok, az emberek rossz példája mind akadályozhatnak célom elérésében. — Mik az én bálványaim? Mire kell vigyáznom?

2. *Ebből következik, hogy annyiban kell használnom a teremtményeket, amennyiben segítenek*: Ez a józan ész követelménye. (*Tantum-quantum elv!*) Tudatos választásról és cselekedetéről van itt szó, ahol a teremtményi értékeket alárendeljük az abszolút cél értékének. Ez az elv „relativizál minden teremtményi értéket” (K. Rahner), pozitív, bátor és rugalmas magatartást tételez fel a teremtményekkel szemben.

3. Annyiban kell tartózkodnom a teremtményektől, amennyiben akadályoznak. Ha pl. anyagi javakhoz rendezetlenül vonzódom és akadályoznak a jó Istennel való kapcsolatomban, megválok azoktól. Vagy, ha túlságosan ragaszkodom múltamhoz, egyes személyekhez, bizonyos szenvedélyekhez vagy féltelmekhez, elszakadok tőlük. — Mik ezek az én életemben, jelen körülményeim között?

III. A tantum-quantum elv buktatói

Ez nem valamilyen mechanikus elv, amit minden megfontolás nélkül lehet alkalmazni. *Nem* jelenti azt,

1. ...hogya a teremtményeket megvetjük, nem értékeljük: A teremtményeknek igen fontos szerepük van. Isten rendeléséből nélkülük nem tudunk élni. Az anyagi világ a Megtestesülés miatt is üdvösségünk elengedhetetlen eszköze. Becsüljük nagyra a teremtményeket és használjuk azokat, amennyiben valóban javunkra válnak. E világban kell élnünk, még ha nem is vagyunk e világból valók.

2. ...hogya minden teremtményt egyformán használhatunk: Az élettelen teremtmények lényegesen különböznek az élőktől; az értelmes lények az értelem nélküliektől. Az emberi személyt sohasem szabad tárgyak szintjére lealacsonyítani. Minden teremtményt természetének megfelelően szabad csak használni célom elérésére. Szellemi szabadsággal rendelkező teremtménynek mindig meg kell adni a neki kijáró tiszteletet.

3. ...hogya a cél szentesíti az eszközt: Rosszat sohasem szabad tenni, hogy abból jó következzen. Nem használható fel a jó cél érdekében minden eszköz. Az erkölcsileg rossz eszköz tilos marad, bármilyen jó cél érdekében használnánk is fel.

IV. Mutasd meg az utat, Uram! (86. Zsoltár)

Lassan végig-elmélkedem e zsoltárt, és úgy próbálok Istenhez fordulni, ahogy a zsoltáros:

1. Őrizd meg lelkemet, hisz hozzád tartozom (2.v), óvj meg minden veszélytől, segíts, hogy mindig a jó utat válasszam, hogy igazságod szerint járjak. Istenem, légy hozzám irgalmas. Szüntelen hozzád kiáltok (3.v).

2. Tedd vidámmá szolgáló szívét (4.v), hadd érezzem végső beteljesedésem előizét; boldogságot a te közeledben.

3. Uram, Istenem, egész szívvel áldalak (12.v), dicsőítem neved mindörökké, mert nagy volt a te irgalmad irántam, lelkem kimentetted a halál verméből.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

103. Zsoltár: Isten jósága és irgalma

19. Zsoltár: Uram, menedékem, Üdvözítőm

Jn 3,22-30: Jézus és Nikodémus

1Kor 9,19-24: Mindenkinék mindene lettem, hogy mindenkit üdvözítsek

Az Isten minden dolognak, láthatónak és láthatatlannak egyformán Teremtője, testünknek éppúgy Ura, mint lelkünknek, a nyilvánosság előtt éppúgy tisztelnünk kell, mint rejtekben. E világ Teremtője senki más, mint a mi Urunknak, Jézus Krisztusnak Atyja; nincs két Isten, külön az anyag és külön a szellem, külön a törvény és külön az evangélium Istene; csak egy Isten van, aki Ura mindennek, amik vagyunk és amink van. S ezért mindennek, amit teszünk, az Ő aláírásával és pecsétjével kell ellátva lennie. Természetesen a szívvel kell kezdenünk, mert a szívből fakad minden jó és rossz; de ha szívvel is kezdünk, nem kell ott vesztegelnünk. Nem kell a látható világról lemondanunk, mintha a rossztól származnék. Az a feladatunk, hogy égi birodalommá változtassuk. Meg kell éreztetnünk a mennyek országát a földön. Az isteni igazság világosságának kell a szívünkben kiáradnia és kisugároznia mindenre, amik vagyunk és amit teszünk...

(J. H. Newman - Salacz Gábor fordítása)

Ismersz engem? Ki az hát, akit ismersz?

jobban ismernél mint én önmagamat?

Felkutatod szívemet — létem legbenső kapuja nyitva áll e-
lőtted látod bennem azt a születőben lévő másikat
aki lenni szeretnék?

te mindent tudsz rólam: hogy örülök-e, avagy a helyet, ahol
állok — gondolataimat, mielőtt megfogalmazom őket
a szavakat mielőtt kimondom
lépteimet mielőtt feléd igazítom

napról-napra szeretsz engem

adj életet

áldj meg

töltsd színültig poharam melyet feléd nyújtok kezemben

felfoghatatlan! — túl csodálatos hogy higgyem!

te soha nem veszítesz el, nem vezetsz félre

hanem együttérzőn tekintesz makacsságomra amikor

elkószálok —

kinyúlász és gyengéd karod visszahúz engem

ha a hajnal szárnyaira kéredzke dem és a föld határáig menekülök

ott vársz reám

ha önmagamát választom és leszálok a holtak birodalmába
veled találkozom a kapunál

ha megpróbálok elrejtőzni a sötétségben
az éjszaka fénné válik körülöttem
hisz sötétség és fény számodra ugyanaz

te alkottál késznek és egésznek — te szőttél anyám méhében

és ajándékaid is téged hirdetnek: élet és szeretet

bánat és öröm

könny és nevetés

fájdalom —

te gyógyítasz meg ha elesem — türelmesen gyűjtögetve darabjaimat

az éjszaka sötétjéből te vezetsz fényre és beszélsz rá az életre —

újból

alig ismertem nevedet amikor te már hívtál engem

alig ismerem nevedet és jövök hozzád szabadkozva

ébressz fel engem

tégy szabaddá

kímélj hogy létem a valóság peremén a semmibe nézzen

hívj vissza az életbe

kelts reményt bennem

mutasd meg milyen az

akinek mindig is akartál engem.

(A 139. Zsoltár parafrázisa, H. Oosterhuis, ford. Kelemen József)

**Ím felsóhajtok hozzád, én Uram,
és kitárom a szárnyas kapukat,
emberségemnek tölgyfa-kapuit,
— és szentélyembe beragyog a Fenség.**

**Így némán bírni azt, ki bírhatatlan
s fénynek lenni Abban, ki a Fény,
és szentnek lenni abban, ki a Szentség,
— nincs szó, mi erről méltóképpen szólna.**

**De felszakadnak bennem, mint a visszhang,
emberszegény ujjongó ámenek
és csendesen csak bólintok fejemmel,
nincs szó, mi néked méltóbb válasz volna.**

(Békés Gellért: Egyszerű ima)

Harmadik nap: LELKI SZABADSÁG

*Testvérek, a meghívástok
szabadságra szól...
(Gal 5,13)*

Isten ugyanis szándékosan hagyta az embert a saját döntésére, hogy így a maga elhatározásából keresse Teremtőjét, és hozzá ragaszkodva szabadon jusson el a teljes és boldog tökéletességre. Az ember méltósága tehát megkívánja, hogy tudatosan és szabad választás alapján cselekedjék, személy módjára, azaz meggyőződése indítsa és irányítsa, ne pedig vak ösztön és merő külső kényszer. Ezt a méltóságot akkor éri el az ember, ha kiszabadítja magát a szenvedélyek minden rabságából, a jónak szabad választásával törekszik célja felé, az alkalmas eszközöket pedig őszinte akarással és leleményes szorgalommal biztosítja magának.

(Gaudium et spes, 17.)

...Amiért is szükséges, hogy közömbösökké tegyük magunkat az összes teremtményekkel szemben (amennyiben ez még szabad választásunkra van bízva és nincs megtiltva), annyira, hogy a magunk részéről ne akarjuk inkább az egészséget, mint a betegséget, a gazdagságot inkább, mint a szegénységet, a tiszteletet inkább, mint a gyalázatot, a hosszú életet inkább, mint a rövidet, és így következetesen minden dologban egyedül azt kívánva és választva, ami *jobban* segít a célra, amelyre teremtve vagyunk.

(Loyolai Szent Ignác, Lelki gyakorlatos könyv, 23.)

MEGJEGYZÉSEK

A harmadik nap elmékedéseinek célja, hogy megértsük és teljes emberi valónkkal átérezzük: életcélunkat csak akkor tudjuk elérni, ha a *teremtményektől* bensőleg függetlenítjük magunkat, a világtól mintegy elszakadunk. Ennek a *benső szabadságnak* (indifferentia) a megszerzése elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy az önmagát ajándékozó Istent szabadon tudjuk elfogadni. A *kegyelemkérés* minden elmékedésnél ezt foglalja magába, az egyes elmékedéseknek megfelelően.

ELMÉLKEDÉSEK

I. A lelki szabadság és jelentősége

Kegyelmkérés: Hogy belássam a lelki szabadság szépségét, szükségességét, és őszintén vágyódjak utána.

1. A lelki szabadság *nem jelent* sztoikus közömbösséget vagy fölünyeskedést, nem jelenti azt, hogy „nekem minden mindegy”. Nem zárja ki, hogy vágyaim, vonzódásaim, hajlamaim legyenek a teremtmények felé. Semmiképpen sem jelenti a teremtmények lebecsülését, egyéni, társadalmi, „világi” értékek megvetését, hanem mindezek *alárendelését* a végső célnak, Istennek.

2. A teremtmények *alárendelése* a Teremtőnek magában foglal egy bizonyos *elszakadást*, „halált”, szabadságot *valamitől*, szabadságot *valamire*: illetve Valakire, egy végtelen Értékre. Ez minden igazi fejlődésnek, a „több, nagyobb életben való részesedésnek” alaptörvénye, a teljes szeretet áldozata, szabadsága, szépsége.

3. E lelki szabadság *szükséges*, mert különben a teremtmények bálványokká, hamis istenekké válnak. Kérdezzem meg magamtól, hogy képes vagyok-e minden teremtményt relativizálni: egészséget, betegséget, gazdagságot, tiszteletet, gyaláztatot, hosszú vagy rövid életet, ambíciót, félelmeket, aggodalmakat, multat és jövőt! A teremtmények értékének ez a Teremtő alárendelése akkor történik keresztény módon, ha ebben az új távlatban még nagyobb értéknek látjuk őket.

II. A lelki szabadság életformája (2Kor 6,3-10)

Kegyelmkérés: Hogy Istent belső szabadsággal és örömmel tudjuk szolgálni.

Mindenben úgy viselkedjünk, mint Isten szolgálói:

*Nagy türelmet tanúsítva a megpróbáltatásban,
a szükségben, a szorongatásban;
ha vernek, fogságba vetnek, fellázadnak,
ha elfáradunk, virrasztunk, böjtölünk;
tisztességesen, megértőn, béketűrőn és jóságosan,
a Szentlélekben és az őszinte szeretetben megmaradva;
az igazság hirdetésében kitartva az Isten erejével,
az igazság támadó és védő fegyverzetében,
akár dicsőség, akár megszégyenülés,
akár gyalázat, akár jóhírnév jut osztályrészül;
mint csálók, mégis igazmondók,*

*mint ismeretlenek, mégis jól ismertek,
mint akiket halálra szántak, mégis élnek,
mint megkínzottak, de belé nem haltak;
mint szomorúak, mégis mindig vidámak,
mint szűkölködők, mégis sokakat gazdagítók,
mint akiknek semmijük sincs, mégis mindenük megvan.*

(2Kor 6,4-10)

III. A nagylelkűség szelleme (Magis)

Kegyelemkérés: Hogy gyöngeségem ellenére mindinkább meglegyen bennem az Isten iránti nagylelkűség.

1. A lelki szabadság elnyerése lassú folyamat; állandó erőfeszítést, önmegtagadást, kitartást és állhatatosságot kíván. A nagylelkűség szelleme nélkül nem érhető el. Ugyanakkor a lelki szabadság lehetővé teszi, hogy úgy válasszam meg az eszközöket végső célom elérésére, ahogy azok „inkább”, „jobban” segítenek engem Istenhez. (Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvében az „inkább” szót a latin „magis” jelöli, ezért beszélünk a „magis” szelleméről.)

2. Kérem Istentől a kegyelmet, hogy következetesen, minden dologban azt *kívánjam*, ami jobban segít Istenhez. Választásaim, döntéseim ugyanis nem pusztán a józan észről és akaratomról származnak. Sokszor vágyaim, érzéseim, tudatos és tudatalatti kívánságaim azok, amelyek befolyásolják, sőt sokszor meghatározzák döntéseimet. Ezért kell már ezeket is megtisztítanom: a jó Istenre irányítanom.

3. A magis szelleme nem azt jelenti, hogy csak az emberi értelemben vett „nagyot”, „jobbat”, „szebbet” vagyunk hajlandók megtenni. Sokszor éppen az egyszerűt, a kicsit, a megvetettet kell választanunk, de nagy lélekkel, békével, örömmel. A magis elve gyakorlatának lényeges eleme tehát nemcsak az önmegtagadás, hanem az alázat is.

IV. A Szűzanya mint a lelki szabadság mintaképe

(Lk 1,26-38)

Kegyelemkérés: Hogy olyan nagy szabadsággal, készséggel és egyszerűen tudjam szolgálni Istent, mint a Szűzanya.

1. „Isten elküldte Gábor angyalt Galilea Názáret nevű városába egy szűzhöz.” Isten nagy tervei mindig konkrét formában, a történelmi adottságok között bontakoznak ki. A Megváltó el-

jövetelénél sem tett Isten kivételt. Mégis tiszteletben tartotta az emberi szabadságot. Mintegy tisztelettel kikérte Mária beleegyezését, hogy a Megváltó anyja legyen. Isten engem is szolgálatára hív, de azt akarja, hogy ezt szabadon akarjam.

2. „Ne félj, Mária...Gyermekeket fogansz, fiút szülsz és Jézusnak fogod elnevezni.” Isten hívásának nagysága félelemmel és bizonyos belső bizonytalansággal töltötte el Mária szívét. Ugyanakkor Isten az egyik legegyszerűbb és hétköznapiabb szerepet szánta neki: édesanya legyen, bár egészen másképpen, mint a többi anya. Ez az én hivatásom is: egyszerűen igazi embernek kell lennem, de az isteni élet távlatában.

3. „Az Úr szolgálója vagyok: történjék velem szavaid szerint!” Milyen nagylelkűen ajánlja magát a Szűzanya, annak ellenére, hogy sok mindent nem ért Isten tervében. Mennyi egyszerűség, mennyi elkötelezettség, mennyi igaz alázat van szabad döntésében! Kérjem közbenjárását, hogy lassan az ő példájához tudjak hasonlulni.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

91. Zsoltár: Isten védő szárnya alatt.

1Jn 2,15-17: A világ elmúlik, kívánságaival együtt.

Jak 1,9-18: Elszakadás a világtól.

Lk 19,11-26: Isten adományait jól kell használni.

Az ember látszatra semmiben sem különbözik a világtól, amelybe beleszületett. Engedelmesen simul bele a világ törvényeinek szövétébe, s ez alól egyetlen mozdulata, egyetlen porcikája sem kivétel. Emberek, növények, kövek és állatok: mindannyian ugyanarra a vászonra vagyunk fölfestve. Mégis, az emberben van valami titokzatos döntésre való képesség, amivel - anélkül, hogy kilépne belőle - jobbá vagy rosszabbá lehet a világnál, melybe „belevettettet”. Ez a kétélű szabadság, befejezetlenség, választás: egyedül a miénk.

Pilinszky János: Ittlétünkről

Csak az, aki
senkié sem,
az hihet még a
mesében,
az hihet még
a csodában,
mindhalálig —

virulásban,
az, akit
seholse várnak
annak mindig
ajtót tárnak,
aki üres már
egészen,

az hihet még
a mesében
mehet fényben,
lángzó szélben,
didereghet
napsütésben
az, aki

már senkié sem.
Annak könnyű
lépte alatt
minden ösvény
összeszalad,
minden ösvény
szerteszalad,
szélnek háttal
erre indul,
megy egy kicsit,
arra fordul.
Az, akit

seholse várnak
annak
mindig ajtót tárnak
Lépdél,
könnyű szédülettel
Bámulnak rá
rémülettel
lehorgonyzott
földbeásott
házak,
vasketrec-lakások
ólom-arcra

húzott zsákok,
ól-melegű
szuszogások.
Aki üres már
egészen,
az hihet még
a mesében,
indulásban,
érkezésben.
Csak az, aki
senkié sem.

Rab Zsuzsa: Csavargó-ének

Nincs olyan keresztre feszítő valami, mint az erőfeszítés, főleg a szellemi erőfeszítés. Kérdezték csak meg az aszkézis mestereit: melyik a legelső, legbiztosabb és legmagasabb fokú önmegtagadás? Mind egyhangúan azt fogja válaszolni, hogy a belső kibontakozás munkája, amelynek révén kiszakítjuk magunkat önmagunkból, önmagunkon túllépünk, elveszítjük saját énünket. Minden hűségesen élő egyéni létezés tele van elhagyott „csigaházakkal”, amiket egymásra következő átalakulások során vetett le magáról; s maga a Világmindenség is mindig háta mögött hagy egész sor olyan állapotot, amelyben talán szívesen tetszelgett volna, de amelytől a növekedésnek kérlelhetetlen szükségessége folyton elszakította. Felfelé tartani ilyen szüntelen megfosztásban: ez már a Kereszt útja.

Teilhard de Chardin: Világmindenségem; Rezek Román ford.

Mit mondjak neked, sorsom Istene?...

— most nő az est — és bennem felmerül

az életem, a hosszú furcsa út,

mert sok tavasz kell, s mennyi tél!

amíg az élő gondolat,

a színarany kis búzamag kikel s magasba jut.

Mit mondjak neked, sorsom Istene?

— hogy sir a fű, küszöbre lép az est,

*megformáltattál, mint folyamkövet csiszolnak más
kövek.*

s törtél magad, mint fát vihar, sziklát a fagy,

s ma mindenért csak áldalak,

hiszen te jobban látod át az ösvényt,

mint az, aki rajta halad.

— emlékezel, hogy mennyi éjszakán

vívódtam, vívtam, Árny a Fénnyel,

vagy-e, s milyen vagy, Foghatatlan,

s van-e reménység, hogy beteljék

a Végesség a Végtelennel?

Szent-Gály Kata: Mihályhegyi remeték... részlet

Negyedik nap: A BŰN LÉNYEGE

A mélységből kiáltok Uram hozzád...
(130. Zsoltár)

Az Isten jónak alkotta meg az embert, aki azonban története kezdetétől, a Gonosz sugallatára, visszaélt szabadságával, szembe szállt Istenével, és nélküle akarta elérni célját. Noha felismerték az Istent, mégsem dicsőítették Istenként, érteni nem akaró szívük elhomályosult és inkább a teremtményeknek szolgáltak, mint a Teremtőnek. Amit az isteni kinyilatkoztatásból tudunk, egybevág a tapasztalattal. Mert ha az ember szíve mélyébe tekint, valóban észleli, hogy hajlik a rosszra is és sokféle rosszság környékezi...

Az eredmény: az ember meghasonlott önmagában. Ezért pedig az egész emberi élet, akár az egyéni, akár a közösségi élet, küzdelem, sőt drámai küzdelem a jó és a rossz, a világosság és a sötétség között. Mi több, az ember rájön, hogy a maga erejéből hathatósan vissza sem verheti a rossz támadásait, s mindenki úgy érzi magát, mintha bilincsbe volna verve. De íme: eljön maga az Úr, hogy kiszabadítsa és megerősítse az embert, belsőleg megújítva őt, a „világ fejedelmét” pedig — aki az embert a bűn szolgátságában tartotta — „kivéve” (Jn 12,31). A bűn viszont kibontakozásában az embert, mert visszaveti kibontakozásában.

Ezek a kinyilatkoztatott igazságok adják meg a végső magyarázatot arra, honnan az egyidőben megtapasztalható magasztos hivatás és mélységes nyomorúság.

(Gaudium et spes, 13.)

MEGJEGYZÉSEK

A mai nappal megkezdődik az u.n. *első hét* Szent Ignác lelkigyakorlatos sémájában, ahol a lelkigyakorlatozó a bűn tényével néz szembe, tudatosítja bűnös voltát, hogy megtalálja a kivezető utat Isten irgalmán és a megtérésen keresztül. A *kegyelemkérés* az elmélkedésekben az, hogy átéljem Isten végtelen irgalmát, mely feltétel nélküli szeretetből források. Kérjem azt is, hogy mindjobban elnyerhessem a mély bűnbánat és megtérés örömét.

ELMÉLKEDÉSEK

I. A bűn szellemi eredete

Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvében elmélkedtet az angyalok bűnéről (Vö. 51.), amely azt a fontos igazságot hangsúlyozza, hogy a bűn szellemi eredetű: a teremtmény visszaélése a szabad akarattal.

Kegyelemkérés: Hogy szégyenkezzem és röstelkedjek, átélve Isten jó-

ságát, aki vállalta a teremtettség szabadság kockázatát és megmentett engem, hogy meg ne rögzödjek bűnös mivoltomban.

1. A bűn lényege Szent Ágoston szerint: „amor sui usque ad contemptum Dei”, hamis önistenítés, amely a valódi Isten megvetéséig megy el. Szabad elhatározásból létrejött hazugság és radikális önzés.

2. Minél szellemibb egy szabad döntés, annál nehezebben változtatható meg. A rosszban, a hazugságban, a bűnben való megátalkodás — a mögötte rejlő kevélységgel, daccal, hűtlenséggel együtt — szintén szellemi eredetű.

3 *Colloquium misericordiae*: „Képzeld el Krisztus Urunkat, mintha jelen volna és a kereszten függne, és beszélgessek vele (felvetve a kérdést), hogy Teremtő léteire hogyan jutott odáig, hogy emberré lett és eljött az örök életből az ideigvaló halálba, hogy így meghaljon bűneimért. Ugyanígy, magamra tekintve, kérdezzem magamtól, hogy én meg mit tettem Krisztusért, mit teszek Krisztusért és mit kell tennem Krisztusért. És amint Őt így keresztre szegezve jelenlétőnek látom, adjak szabad folyást önként adódó érzelmeimnek.” (*Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 53.*)

II. Az ősszülők bűne: a bűn közösségi valósága

(*Ter 3,1-19*)

Az eredeti bűnről szóló hitigazság tanítja, hogy a személyes bűnöknek súlyos közösségi hatása van. Ez az igazság nemcsak a múltra vonatkozik, hanem a jelenre is. Az ember már születésekor bűnősként jön a világra, mielőtt személyesen elfordult volna Istentől. Azért sem vonhatja ki magát ez alól, mert mint társas lényt, az emberi közösség viszonyai döntően befolyásolják.

Kegyelmekérés: Hogy világosan lássam a bűn közösségi hatását, és felelősnek érezzem magam a társadalmi bűnökért is, amelyeket önzésem és mulasztásaim csak növeltek. — Végig imádkozva a címben ajánlott szentírási szakaszt, különösen három szempontra figyeljek:

1. „Olyanok lesztek, mint az istenek” (*Ter 3,5*). A bűn mindig hamis álmokképpel kezdődik, a jó látszata alatt kísért.

2. A bűnt kiábrándulás és bűntudat követi, valamint a felelőség elhárítása: „A kígyó vezetett félre...”

3. Isten a bűn után sem hagyja magára az embert, hanem Megváltót ígér: „Ellenkezést vetek közéd és az asszony közé, a te ivadékod és az ő ivadéka közé. Ő széttiporja fejedet...”.

III. Minden súlyos bűn magában hordja az elkárkozás lehetőségét

Kegyelemkérés: Értsem meg és éljem át, hogy a súlyos bűn a legnagyobb rossz az ember számára.

1. A súlyos bűn elszakít végső célomtól, beteljesülésemtől és a boldogságtól.
2. A súlyos bűn önmagában is rossz: hálátlanság, hűtlenség, hazugság Isten végtelen, feltétel nélküli szeretete ellen.
3. A kárhozat nem Isten külön büntetése, hanem a bűn velejárója.

IV. „Ha felrovd a vétkeket, Uram, ki állhat meg akkor színed előtt?”

(130. Zsoltár)

Végigmélgeltem a zsoltárt a következő három szempont szerint:

1. Szíve mélyén minden ember találkozik a bűnnel és a rosszal; a szentek éppúgy, mint a gonoszok. Valójában minél pontosabb fogalmat alkotott magának valaki az Isten szeretetéről, annál inkább látja bűnös-voltát.
2. „Ám nálad bocsánatot nyer a véték” (4.v). A jó Isten bocsánata feltétel nélküli, nem függ a bűnbánattól. Isten a bűnöst is szereti, nemcsak az ártatlant. A bánat a bocsánat elfogadásának feltétele, ezért nélkülözhetetlen a számunkra.
3. „Remélek az Úrban, benne remél lelkem” (5.v). Az ember, nyomorúsága ellenére is, bízhat az Úrban. Az igaz keresztény bűnbánatban nem az ember bűnösségén van a hangsúly, hanem Isten új életet adó irgalmán és szeretetén. Ezért a bánat lényeges eleme az új élet öröme.

Colloquium misericordiae. (l. az I. elmélkedés 3. pontját!)

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Róm 1,18-32: Az emberiség bűnös állapota

II Sám 12,1-15: A bűn vakká tesz

I Jn 1,5-2,2: Ha azt állítjuk, hogy nincs bűnünk, saját magunkat vezetjük félre

Gal 4,3-7: Jézus eljött, hogy a megváltson

Későn szerettelek meg, ó Szépség, mindig régi és mindig új!

Későn szerettelek meg;

És valójában te bennem voltál, és én kívüled, és így kerestelek;

És mint idétlen futottam a szépség olyan formái után, melyeket Te te-remtettél.

Te velem voltál, és én nem voltam Veled, mert azok a dolgok, amiknek egyetlen rendeltetésük az, hogy Benned legyenek, visszatartottak Tőled. Te hívtál; Te kiáltottál; és keresztültörted süketségemet. Te fényt gyűjtöttál; Te ragyogtál; és elűzted vakságomat. Te jó illat lettél; és belélegeztelek és sóhajtván vágytam utánad. Megízleltelek, és most éhezlek és szomjazlak. Megérintettél; és lángol a szívem öleléседtől.

(Szent Ágoston, Vallomások; Nemesszeghy E. ford.)

Uram, eléggé megismertem már, milyen borzasztó a bűn rabszolgasága. Ha távol vagy, bárhogy is igyekszem, nem tudok helytállani, akaratosságom, gőgöm, érzékenységem és önzésem uralkodnak felettem. Napról-napra növekednek bennem és végül ellenállhatatlanok lesznek. A régi Ádám mind erősebb lesz bennem és végül rabságba ejt. Sok rossz dolgot ismerek, mégis megteszem, végül még én panaszkodom keservesen, hogy rabjuk lettem és nem tudok velük szakítani. Micsoda zsarnokság a bűn! Súlyos teher, megbénít és lenyom. Mi lesz a vége? Drága érdemeidért, mindenhatóságod erejével erre kérlek, Uram: adj életet, szentséget és erőt. Szentséges Isten, engedd, hogy erős legyek! Halhatatlan Isten, tégy kitartóvá! Szent, erős, halhatatlan Isten, könyörülj rajtam!

(J. H. Newman, A bűn rabszolgasága)

*Gyerek vagy még, a tagjaid
mégis már szinte készen
vakítanak a hajlatok
derengő rendszerében,
s akár egy bújkáló mosoly,
ha csípőd nem, hát vállad
elárul és magadra hagy.
Tetőtől-talpig látlak.*

*Nézlek, és nem bírom tovább,
egyetlen moccanásra
Puhán megindul életem,
mint omló homokbánya.
Gyenge vagy még, hát menekülj
mielőtt utólréne!
Előre biccen a fájed.
Az első ütés érte.*

*Mohón tülekszenek feléd
a leroskadó évek;
mint kiéheztetett botok,
a rengeteg megéled.*

*Éjszakáim! az éjszakák
didergő csöcseleke!
testestül veti rád magát,
egy falatka kenyérre.*

*Fiatl csuklód eltörik
és bezúzzák a hátad;
az üdvösségük keresik,
mit nálam nem találtak.
Az elveszített gyermeket,
vakító ifjúságot!
S kifosztva elhajítanak,
mint talpig tépett zsákot.*

*Ez marad belőled nekem?
Ájult könnyel nézlek.
Hová a váll, mely tündökölt,
nyoma a tündöklésnek?
Zavartan tesz-vesz a kezem
az üres levegőben.
Te volnál, kit megöltek és
én lennék, ki megöltem?*

(Pilinszky János, Bűn)

Ötödik nap: SZEMÉLYES BŰNEIM

*Én ismerem a bűnt, mely rám mered,
szemem előtt áll vétkem szüntelen!*
(51. Zsoltár, 3)

Az ember egész történetén végigvonul valami élethalálharc a sötétség hatalmai ellen; a történelem hajnalán kezdődött, és az Úr tanítása szerint az utolsó napig fog tartani. Az ember benne áll ebben a harcban, szüntelenül küzdenie kell, hogy kitarthasson a jóban; Isten kegyelmének segítségével és csak komoly erőfeszítések árán tudja elérni saját benső egységét.

(Gaudium et spes, 37)

Idézzem emlékezetembe életem minden bűnét, áttekintve életemet évről-évre vagy időszakok szerint.

(Loyolai Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 56.)

MEGJEGYZÉSEK

A mai elmélkedésekben saját bűn-történetünkkel nézünk szembe. Nem azért, hogy letörjön, hanem azért, hogy Isten végtelen irgalmát és feltétel nélküli szeretetét átélve, igaz *bűnbánatra* induljunk. A *kegyelemkérés* minden elmélkedésnél: *mély bánat* és könnyek bűneim felett. Vétkeim vizsgálatánál ne vesszek el a részletekben! Ne az én hűtlenségem, hanem Isten hűsége legyen imám témája!

ELMÉLKEDÉSEK

I. Bűneim története

Imádságos visszapillantásban felidézem életem különböző szakaszait gyermekkoromtól kezdve; a helyeket, ahol éltem; a személyeket, akikkel kapcsolatom volt: szüleimet, rokonaimat, tanárait, akikre rá voltam bízva vagy akik énrám voltak bízva. Őszintén beismerem, hogy sokszor vétkeztem és csak a jó Isten irgalma mentett meg a bűn végső következményeitől. Különösen a három következő szempontot vegyem figyelembe:

1. Milyen utálatos a bűn önmagában, még ha Isten törvénye nem is tiltaná kifejezetten.
2. Szemléljem bűneimet Isten végtelen szentségének és szeretetének fényében. Hasonlítsam össze az Ő tulajdonságait az enyéimmal, az Ő bölcsességét az én tudatlanságommal, jószágát gonoszságommal, önzetlenségét önzésemmel stb.

3. Csodálkozzam Isten és a teremtmények türelmén, hogy bűneim nem vittek a végleges kárhozatba.

Colloquium misericordiae. (Megtalálható a 4. nap 1. elmélkedésének 3. pontjánál, az 56. oldalon.)

II. Az előző elmélkedés ismétlése

Ahogy a Bevezetőben (28. oldal) említettük, az ismétlés nem az előző anyag újbóli teljes átvétele, új megoldások keresése, hanem visszatérés azokhoz a pontokhoz, amelyeknél vigaszt, vigasztalanságot vagy más benső megmozdulást éreztünk. Esetleg azoknak a pontoknak átvétele, amelyekre nem volt idő az előző elmélkedésben.

III. Példabeszéd a konkolyról

(Mt 13,24-52)

Kegyelemkérés: Hogy megsejtsem: miért engedi a jó Isten a rosszat a világban.

1. A konkoly jelenléte „ellenséges ember műve” (28.v). Isten nem oka a rossznak.

2. Isten a jó megmentéséért egy időre megtűri a konkolyt. E földi életben a rossz sokszor olyan szorosan kapcsolódik a jóhoz, hogy szinte nem is lehetnek egymás nélkül. Pl. üldözések nélkül nincs vértanúság, bűn nélkül nincs bocsánat, ellenszerezetet stb. Próbáljam felfedezni életem bűneiben azt a nagyobb jót, amelyet Isten kegyelme botlásaimból kihozott: igazabb önismeretet, alázatot, szeretetére való teljesebb ráhatározást stb.

3. Végezzem el ismét az irgalmasság imabeszélgetését (*colloquium misericordiae*), látva, hogy Krisztus keresztye nemcsak a bűn és gonoszság bitófája, hanem egyúttal üdvösséget termő gyümölcsfa.

IV. Miserere (51. Zsoltár)

Kegyelemkérés: Könnyörülj rajtam, Istenem, hiszen irgalmas és jószágos vagy.

1. „Gonoszságomat beismerem, bűnöm előtted lebeg szüntelen” (5.v). A bűnbánat első lépése az igazság elfogadása. Beismerés nélkül nincs bánat!

2. „Teremts új szívet belém” (12.v)! A bűnbánat Isten szeretetének új, teremtő kiáradását eredményezi. A lélek feltámadását, új életre kelését.

3. „Add meg újra üdvösséged örömét” (14.v)! Az új élet öröme vár ránk minden igaz bűnbánatban. Ujjongva hirdetem Isten jóságát és irgalmát.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

53. Zsoltár: Az emberek romlottsága

107. Zsoltár: Isten kiment minden veszélyből

Ez 18,1-32: Személyes felelősség

28. Zsoltár: Segélykiáltás és hála

Fogjunk nagy szívvel lelkünk tisztításához: alázódjunk meg s gyónjunk meg alaposan. Ne mondjuk, hogy nem találunk magunkban bűnt. Lehet, hogy néha nincs nagyobb megzavarodásunk, de az nagyon néha van; mert az emberi szív, mint a víz a malomkerék alatt, egyre gyűrűzik, karikákat s fodrokat vet, s ki nem fogy. A szívben gondolatok, mozdulatok egyre változnak. Hullámozását nem is érezzük, mert megszoktuk. Gondolataink oly számosak, mint az ég csillagai; szívünk érzelmei oly számíthatatlannak, mint a tenger hullámai. „Csalárd a szív”, elrejtí indító okait, hitegeti szépítgeti, mert szereti önmagát; – hízeleg magának, ábrándozik arról, hogy mily jó; hisz jóakaratóban, bámulja ösztöneit. Csak lassan kezdünk felülemelkedni e káprázatokon: hidegen tekintünk magunkra, s akkor észreveszünk olyan tüneteket, melyek mindjobban sürgetnek, hogy vigyázzunk magunkra; megrendítik önbizalmunkat; gyanakodva vizsgálgatjuk szívünk fodrait, reddőt, s kezdjük látni, hogy kevélyek, hiúk, gyávák, jellemtelenek, restek, szeszélyesek, kelletlenek, sértők s merevek, zsarnokiak, összeférhetetlenek vagyunk; – hogy megalkudtunk sok apróságon s eladtuk szívünk aspirációit, hogy durvák és műveletlenek vagyunk, hogy vastag önzés a bundánk, hogy beteges, erőtlen föllépés jellemez, – hogy nem tudunk erősen akarni, s mint a kátyúba beleakadt szekér dőlöngünk. Kár, hogy némely ember sohasem ébred, felöltözteti szívének fattyú érzelmeit az erény látszatos mezébe s elképzelt erkölcsi előkelőségének kultúráját felépíti, mint hajdan az asszírok városaikat – sárból!

(Prohászka Ottokár, Elmékedések az Evangéliumról)

*Csak egy kicsit voltam becsületes,
csak egy kicsit nem bántam, hogy mi leszek,
csak egy kicsit próbáltam igazi
szeretettel szólni, segíteni,
csak ép elkezdtem, s máris visszavág,
s ellenem fordul a legjobb barát.*

*Csak ép elkezdtem... Gondoltam: ez az
ember erős, az egyetlen igaz,
ez az egyetlen, aki keresi
és elbírja és hasznát is veszi,
hasznát annak, amit mindenki tud.
s amit elrejt előle a hazug.*

*Arra gondoltam, hogy hogy szeretem,
hogy megtisztítom, megkétszerezem
az erejét, s még szebb lesz, még nagyobb,
s arra, hogy ő maga kért, biztatott,
ő akarta... És szólni kezdtem... És
egyszerre kiderült a tévedés:*

*kiderült, hogy itt hazudni kell,
hogy az igazat ő se bírja el,
és hogy az elszánt hízélgő, aki
a háta mögött csak kineveti,
az nemes neki, az bölcs, az barát,
én meg irigy vagyok, vagy még kutyább,
még gonoszabb... Mi lelt? – főrméd reám,
az árulóra, s látom, az agyán
hogy ömlik el a fájdalom, megriadt,
tiltakozó s gyanakvó indulat:
– Mi lelt? Már te is?... – és szavain át
szinte robban a sértett hiúság.*

*Borzadva nézek a szemébe, és
mosolygok és dadogok: – Tévedés,
félreértettél... És már hazudok,
hazudok neki, csűrők-csavarok:
mentek valamit, őt és magamat,
és szégyenkezem mindkettőnk miatt.*

(Szabó Lőrinc, Gyengeség)

Istenhez való tartozásunkat állandóan kétélű kard járja át: az öröm és a keresztség. Az igazi bánat, amely mint a lélek gyötrelme, szenvedése tud jelentkezni, tiszta öröm forrása is tud lenni. A bánatnak két-tős arculata lehet: megjelenik benne a múlt és a jövő is. Ha a bánat a sötét és ismételten elfojtott múltban fürkészik és néz körül, akkor önvád, megtörtség, a „zsák és a hamu” jár vele együtt. Ha azonban a bánat megtérést foglal magában, a jövőbe lép át, öröm, önbizalom és szeretet testesül meg benne. Akkor is lehetünk még bánatosak, de a múltat most már befogadjuk, beleépíthetjük a jövőbe, anélkül, hogy önbecsülésünk kárt szenvedne, mert mássá lehetünk, és túl tudunk jutni önmagunkon.

Ha a bánat, mint a jövőre irányuló megtérés már a felszabadulás örömeit magában tudja hordozni, akkor ugyanebből az örömből lehetségesnek kell tartanunk az igazságtalan és nyomasztó társadalmi és politikai állapotok megváltoztatására való biztatás belső rugóit. Fontos lenne nemcsak ezek erkölcsi szükségességét levezetni, hanem ezek őszinte eljöttét is várni.

(J. Moltmann, Die ersten Freigelassenen der Schöpfung)

**Ember, ne félj a rossztól!
Arkangyal áll a poszton,
Van, aki hallja hangod:
Szabadíts a gonosztól.**

**Ne félj a fájdalomtól:
Nem kontár kése koncol,
Próbált sebész az Isten;
Megifjodol, ha boncol.**

**A bűnt se féld: a pázsit
Gyomot is hajt, ha ázik.
Ravasz művész az Isten:
A rossz is jót csirázik.**

**Még magadat se féljed:
Isten kezén a mérleg.
Ha még oly semmi volnál:
Majd megnagyít a Lélek.**

**Ha napba, holdba lönek,
Örülj a szép erőnek:
Minden javára munkál
Az Istent szeretőnek.**

**A kék magasba nézz föl,
Ne kérdd, hogy meddig érsz föl.
Egyet pillant az Isten,
És egész lesz a részből.**

**A halál is csak ennyi:
— Ne félj elébe menni —
Édesapád, az Isten,
Röpül eléd, ölelni.**

(Sík Sándor, Ne félj)

Hatodik nap: A BŰN KÖVETKEZMÉNYEI

Istenem, légy irgalmas hozzám, bűnöshöz!

3Lk 18,13)

Világunk a bűn szolgásgába süllyedt ugyan, de onnan a Gonosz hatalmát megtörve, kiszabadította a keresztre feszített és feltámadt Krisztus, hogy Isten terve szerint átalakuljon és elérje teljességét.

(Gaudium et spes, 2)

Nem ritka eset, hogy a lelkiismeret elháríthatatlan tévútra siklik; emiatt még nem veszíti el méltóságát. Ez azonban nem állítható olyan esetben, amikor valaki mit sem törődik az igaznak és jónak keresésével, és lelkiismerete megszokja a bűnt, lassanként szinte vakká lesz tőle.

(Gaudium et spes, 16)

A halállal kapcsolatban csődöt mond minden képzelet; az egyház azonban, minthogy a kinyilatkoztató Istentől vette, állítja, hogy Isten az embert arra teremtette, hogy eljusson egy, a földi nyomorúság határain túli boldog célba. Sőt, a keresztény hit azt is tanítja, hogy az ember nem halt volna meg, ha nem vétkezett volna, és hogy eljön az idő, amikor a testi halál vereséget szenved, mert a mindenható és könyörületes Üdvözítő visszaadja az embernek azt a létgazdagságot, amelyet ez a bűnével elveszített.

(Gaudium et spes, 18)

De mindenkinek számot is kell majd adni életéről Isten ítélőszéke előtt: jót vagy rosszat cselekedett-e.

(Gaudium et spes, 17)

MEGJEGYZÉSEK

A mai elmélkedések a bűn következményeit teszik megfontolás tárgyává: a fát gyümölcséről lehet megismerni. A bűn vakká tesz, halált hoz, sőt a lélek örök halálát: a kárhozatot hordja magában.

Kegyelemkérés: Hogy átérezzem a bűn élet-ellenességét, és ha megfedkeznek az Úr szeretetéről, legalább a bűn következményeitől való félelem tartson vissza a rossztól.

ELMÉLKEDÉSEK

I. A bűn vakká tesz (2Sám 12, 1-15)

1. A gazdag ember elvette a szegény ember báránkját és azt készítette el vendégének. Mennyire gonosz, szívtelen ez az ember, hiszen a szegénynek ez volt egyetlen tulajdona.
2. „Az az ember, aki ilyet tesz, az a halál fia” — mondta ki az ítéletet Dávid.
3. „Magad vagy ez az ember” — szólt Nátán Dávidhoz. Hány olyan bűnünk van, amelyet másokban ítélünk el?! *Colloquium* (56.l.)

II. A bűn végső romlásba, kárhozatba visz (Mt 7, 13-23)

A kárhozat: teljes megrögződés a bűnben, a teljes boldogtalanság, teljes reménytelenség állapota. Nem valami hely, nem valami benső magatartás. Newman bíboros mondta, hogy ha egy kárhozott lélek a mennyországba jutna, nem venné észre, hogy ott van. Amikor a végtelen szeretetre és életre teremtet szív gyűlölettel telik meg, önmagát bálványozza, megtapasztalja létének teljes értelmetlenségét, hiábavalóságát és ürességét: ez a pokol. Fontoljam meg, hogy az Úr Jézus, szabadságom tiszteletben tartása mellett...

1. ...erőteljesen óv a kárhozat veszélyétől: „Ha jobb kezed visz bűnbe, vágd le és dobd el. Inkább egy tagod vesszen oda, mintsem egész tested a pokolba kerüljön!” (Mt 5,30)
2. ...a kárhozatot a pusztuláshoz, elégshez (gyehenna), rothadáshoz hasonlítja.
3. Felajánlja magát megmentőnek, Üdvözítőnek.
Colloquium misericordiae. (56. oldal)

III. A halál mint a bűn jelképe és következménye (Róm 5, 12-21)

A halál, mint az élettől való elszakadás, a bűn bibliai jelképe. Szent Pál így érvel: Még bűneitekben vagytok, mert meghaltok. A testi halálnál azonban tragikusabb a lélek halála.

1. A bűn következménye a halál. Az ember halálában megéli bűnös-voltát, azaz annak valóságát, hogy képes életét elveszteni, mintegy részeire oszlani.
2. Isten kegyelme azonban a halálban sem hagyja el az embert, hanem kiárad, mint „Jézus Krisztus irgalmából nyert ajándék” (15. v).
3. *Colloquium misericordiae.* (l. 56. oldal)

IV. Az ítélet (MT 25,31-46)

Az embernek Isten előtt számot kell adnia tetteiről. Krisztus az ítéletnek egyetlen normáját említi csak: mennyire szerettük Őt embertársainkban. Döbbenjünk rá, hogy...

1. az Isten Fia éhezik, szomjazik, ruhátlan és segítséget szenved minden emberben.
2. ...nem szükséges kifejezetten felismernünk Krisztust az ínséget szenvedőkben. Az a fontos, hogy segítsünk rajta. Ezért még a papírforma szerint nem keresztények számára is nyitva áll az üdvösség útja.
3. ...Az üdvösség és a kárhozat az én életemben is a két lehetséges végeredmény.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

36. Zsoltár: A bűnös vaksága

27. Zsoltár: Bizalom az Úrban

30. Zsoltár: Hála a megmenekülésért

Jak 1,12-18: Boldog, aki a kísértésben helytáll

1Pét 5,6-11: Ellenállás a kísértésben

Lk 18,9-14: A farizeus bűne

A pokol titka: a semmi titka, az élet örömeinek és szenvedéseinek megtagadása. A mennyek titka viszont a szeretet titka. Az élet örömeinek és szenvedéseinek vállalása. A semmi titkával a teremtés titka, a megsemmisülés titkával a szeretet titka áll szemben. Legszebb modern ábrázolását e küzdelemnek Dosztojevszkij írta meg a *Karamazov testvérek*ben, a rejtélyesen elmagányosodott Iván és a titokzatosan nyitott Aljosa ellentétében. Iván körül a semmi művei és tettei, amelyek mindig többet mutatnak, mint a mögöttük tátongó üresség, míg Aljosa igénytelen és alázatos cselekedetei mögött a hatalmas és kifogyhatatlan többlet hallgat, mintha a teremtés egyedül a szeretetben válna erényessé, bírni és kívánni csak igazán megvalósítani, betetőzni önmagát. Szeretet híján a valóság semmibe hanyatlik vissza.

(Pilinszky János, Nyugati melankólia)

*A mélységből kiáltok Hozzád.
Uram segíts,
Mutasd meg fényességes orcád.
Csapkodó tenger körülöttem.
Uram segíts,
Ne nyeljen el hajótörötten.*

*Sajkám, mint labda száll recsege,
Uram segíts,
Tekints a tajtékos vizekre.
Mosolyogj rám, utam vezére,
Uram segíts,
Az élő vizek tengerére!*

(Sík Sándor, De profundis)

Vannak emberek, akik úgy belemosódnak a tömeglélek alakatlanságába vagy valamely züllöttség értelem-alatti áramába, hogy teljesen feloldódnak benne, eltompulnak és külön-létük csak látszat. És haláluk már csak e látszatnak halála: testük felbomlásával a külön-létük utolsó jele is megszűnik, végképp beleolvadnak a sötét, ragacsos áradatokba. Ez a kárhozat.

És vannak, akik egyéniségük fölé emelkedve, igazi lényükké a személytelen örök mértéket teszik, halálukban úgy omlik le róluk a különlét, mint egy börtönfal és átömlenek időbeli, zárt életükből az időtlen, határtalan teljességbe. Ez az üdvösség.

(Weöres Sándor, A halálról)

*Elmegyek, elmegyek, hosszú útra megyek,
Úti köpönyeget hamar hol is vegyek?
Volna köpönyegem hosszú út porából,
Hosszú poros élet bűnei sokából:
Rongyos egy köpönyeg, százszor ki van foldva,
Csak újra kifeslik folt hátán a foltja.
Eldobnám szívesen, hisz világ csúfjára,
Hogy álljak ki benne az ország útjára.
De hát még hogy álljak szeme elé Annak,
Aki nem így akart engemet magamnak.
Ha még el is szánnám el is hajítani:
Marad-e alatta belőlem valami,
Amire rámondjam: ez az én személyem,
Az ember, az Isten, a magam szemében.
Már a hosszú útnak végét rovom én is,
Túl a másik fele harmadik felén is.
Rövid útra kell már köpönyeg énnékem.
Te tudod, Jézusom, egyedül mértékem.
Csak tetőled várom, hogy vállamra veted
azt a Te rámszabott, varratlan köpenyed.*

(Sík Sándor, A köpönyeg)

Hetedik nap: ISTEN IRGALMA

*Amikor elhatalmasodott a bűn,
túláradt a kegyelem.*

(Róm 5,21)

... minthogy pedig sokban vétünk mindnyájan (Vö. Jak 3,2), állandóan rászorulunk Isten irgalmára, és naponta kell imádkoznunk: Bocsásd meg a mi vétkeinket (Mt 6,12).

(Lumen gentium, 40)

...Krisztusban és Krisztus által Isten is fölragyg a maga irgalmában, hiszen általa és benne megmutatkozik az az isteni tulajdonság, melyet már az Ószövetség is különböző képekkel és kifejezésekkel, mint „irgalmat” határozott meg. Krisztus ehhez az ószövetségi hagyományhoz fűz örökérvényű értelmezést. Az irgalomról nemcsak beszél, nemcsak példabeszédekkel és hasonlatokkal magyarázza, hanem személyében magára öltve megtestesíti. Hiszen elmondható róla, hogy Ő maga az „irgalom”.. Mindazoknak tehát, akik meglátják és megtalálják benne az irgalmat, különleges módon „láthatóvá” lesz Isten, mint az „irgalomban gazdag” Atya.

(II. János Pál pápa: Dives in misericordia, 6)

MEGJEGYZÉSEK

A bűn mélysége az Isten feltétel nélküli szeretetének és irgalmának fényében érthető meg igazán. A mai nap elmélkedései ezt az isteni irgalmat tárják eléink. A *kegyelemkérés*: hogy Istenbe helyezve minden reményemet átéljem irgalmának mélységeit.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az Atya mérhetetlen irgalma (Lk 15, 11-32)

Isten irgalma végtelen, feltétel nélküli és örök. Mindenhatósága ebben nyilvánul meg leginkább: bűnbocsátó szeretetét állandóan felkínálja. E szeretet nem csökkenti az emberi felelősséget, inkább hangsúlyt ad neki. Az ember csak az isteni szeretet „biztonságában” értheti meg és fogadhatja el bűnös-voltát, csak ennek sgítségével léphet ki bűnös önzéséből, vállalhat felelősséget magáért és másokért.. Az Úr Jézus a mennyei Atya irgalmának gazdagságát a tékozló fiúról szóló példabeszédben nyilatkoztatta ki:

1. A fiatalabbik fiú elhagyta a szülői házat, és léha életet folytatva eltékozolta örökségét. Apja tiszteletben tartotta szabadságát: nehéz szívvel bár, de elengedte.

2. Amikor visszatért, apja már messziről észrevette, eléje siett, nyakába borult és megcsókolta. Megdöbbenő az atyai megbocsátás nagylelkűségének mértéke.

3. A méltatlankodó idősebb fiút az atya így csitította: „Fiam, te mindig itt vagy velem és mindenem a tied. De vígadnunk illett, mert ez a te öcséd halott volt és életre kelt, elveszett és megkerült” (32.v).

II. Az irgalmas szamaritánus (Lk 10,25-37)

A szamaritánus idegennek, eretneknek számított, kizárták a jeruzsálemi templom szertartásairól. Mégis irgalmasabb szívű volt, mint a pap vagy a levita. Megszánja, szeretettel ápolja a sebesültet, kockázatot és anyagi áldozatot vállal ismeretlen felebarátjáért. Kérdezem meg magamtól, hogy...

1. ...nincs-e valaki a környezetemben, életemben, aki arra vár, hogy én karoljam fel, én gondozzam?
2. ...tudok-e kockázatot és áldozatot vállalni felebarátaimért?
3. ...hiszem-e, hogy csak akkor értem meg Isten nagy irgalmát, ha magam is irgalmat gyakorlok?

III. A jó pásztor (Jn 10,11-19 és Lk 15,1-7)

A mennyei Atya irgalmát Jézus testesíti meg, aki, mint jó pásztor juhaiért él, védelmezi, gondozza őket, az elveszett bárányért ott-hagyja a pusztaiban a 99-et, és addig keresi, amíg meg nem találja.

1. Hiszem-e, hogy Jézus irgalmas szeretetében azért jött, hogy életem legyen, és bőségben legyen (Vö. Jn 10,10)?
2. Hányszor vett vállára és vitt haza a Jó Pásztor, amikor eltévelyedtem?
3. Átélem-e, hogy Jézus életét adta értem?

IV. A házasságtörésen ért asszony (Jn 8,1-11)

Kegyelmekérés: Hogy nekem is olyan legyen magatartásom a bűnössel szemben (tehát önmagammal is!), mint Jézusnak.

1. „Mester, ezt az asszonyt házasságtörésen érték röviddel ezelőtt” (4. v). Az ember ösztönösen elítéli, büntetni akarja a bűnöst, ugyanakkor megalkuszik a bűnnel. Jézus ennek a magatartásnak épp az ellenkezőjét követeli.
2. „Az vesse rá az első követ, aki bűntelen köztek” (7. v). Mivel mindannyian vétkesek vagyunk, önmagunkat is el kell ítélnünk, ha a bűnösökről ítélkezünk.
3. „Jézus azt mondta neki: Én sem ítélek el, menj, de többet ne vétkezzél!” Jézus nem ítéli el a bűnöst, de nem alkuszik meg a bűnnel; nem mondja a rosszat jónak.

MÁS IMSZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jónás könyve: Isten megkönyörül a pogány Ninivén

Lk 7,36-50: Jézus és a rosszhírű nő

Mt 5,21-27: Az embertárssal való megbékélés

23. Zsoltár: Az Úr az én pásztorom

32. Zsoltár: Boldog, akinek bűne megbocsátva

131. Zsoltár: Gyermeki lelkület

A teológusok között vannak, akik azt mondják, hogy Isten tökéletességei és tulajdonságai között az irgalom a legnagyobb. Ehhez a Biblia, a Hagyomány és Isten egész hívő népének élete is bizonyítékot szolgáltat. Ez esetben azonban nem az Isten misztériumának benső, az isteni lényeghez tartozó tökéletességéről van szó, hanem arról a tulajdonságról, amely által az ember saját életének rejtett mélységében gyakran és nagyon közelről találkozhat az élő Istennel. Krisztus Fülöphöz intézett szavai szerint az „Atya látása” — t.i. Isten hitben való látása — az irgalomban való találkozás alkalmával mélységesen egyszerű és igaz pillanatokat jelent, amelyhez hasonlót a tékozló fiú példabeszédében láttunk.

(II. János Pál pápa, *Dives in misericordia*, 75.)

*Mint hal csapatban szürke nyest
A hegyre küszik már az est,
S a bokrok alján meglapul:
Itt-ott egy-egy halk fény kigyúl
S a vak bozóton átremeg:
Lámpák vagy bús állatszemek?
Kék fák közé most jer velem,
Hol minden árny és rejtelem,
És minden mély törzs mély csoda,
Nézd! gesztenyefa-pagoda!
Lombja mélyén egész sereg
Zeg-zug, mint száz szentély-üreg,
S bent apró virágoszlopok
Halvány ivo-színe lobog.
Üljünk le itt a szent helyen,*

*Öledbe hadd tegyem fejem;
Agyamban alszik gond, szitok,
Most áhitatot áhítok,
Szárnyat, röpitőt és puhát,
Levetni a bús test-csuhát,
Nehéz szívem elejteni,
A fájó Én-t felejteni.
Így-így! tedd főmre most szelíd,
Halk Veronika-kezeid,
Ne bánd, hogy szól már a kuvik,
S hogy már a hold is elbúvik,
Csak ringass, lágyan, csöndesen,
Míg jó majd halkan, könnyesen
Az ébredés, mint bús, csodás,
Furcsa, ámult föltámadás...*

(Tóth Árpád, *Gesztenyefa-pagoda*)

Mert bármiféle bűnről legyen is szó, Jézus magatartása tökéletesen más a bűnnel szemben, és megint tökéletesen más a bűnössel szemben. A bűnnel szemben csupa könyörtelen tiltás, de már a bűnössel, kivált a vezeklővel szemben csupa irgalom és szeretet... A kérdés: van-e a világon oly iszonyú vétkek, vétkes helyzet, mit sötét mélységeibe már a jézusi szeretet se tudna követni hívó szavával. S a válasz rá: nincs oly emberi vétség, elvetemült gonoszság, mit ne világíthatna át Jézus irgalma és szeretete, nincs oly vétkes szövevény, melyben az ő szeretete ne tudna rendet és békét teremteni.

(Pilinszky János, *Hal és háló*)

Nyolcadik nap: SZÜNNAP

MEGJEGYZÉSEK

Bár Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvében nem beszél szünnapokról, mégis kialakult a szokás, hogy 2-3 pihenőnapot beiktassanak a 30 napos lelkigyakorlatokba. Ezek célja, hogy a lelkigyakorlatozó testi-
leg felüdüljön és megújult erővel tudjon imádkozni. Ezért ezen a napon *tanácsos* kirándulni, sétálni vagy más testgyakorlatokat végezni. A napi egy órás elmélkedést azonban ilyenkor is meg kell tartani. Ennek témája lehet összefoglalás *bűnös-voltomról*, de lehet a *Miatyánk* is. (Vö. A második imamód, Szent Ignác Lelkigyakorlatos könyvének 249-257. pontjában!) Ezekre az elmélkedésekre alább még visszatérünk.

Ha a lelkigyakorlatozó *gyónni* akar, akkor ennek legmegfelelőbb ideje az első hét utolsó napjaiban van. Szent Ignác három érvet sorol fel, miért érdemes *életgyónást* végezni:

- a) a nagyobb bánat miatt, amelyet életünk minden bűne felett érzünk;
- b) mert a lelkigyakorlatok idején mélyebben átéljük a bűn gonosz-voltát;
- c) mert így alkalmasabban készülünk az Oltáriszentség fogadására. (Vö. *Lelkigyakorlatos könyv, 44.*)

Az első hét lelki gyümölcse, hogy a lelkigyakorlatozó mélyen átéli: *bűnös-volta ellenére Isten feltétel nélkül szereti*, és ezért állandóan *megtérésre hívja*. A mély bánat mellett a lelkigyakorlatozónak az Isten iránti nagyobb bizalomra és szeretetre kell gyulladnia. — Ha az első hétnek ezt a gyümölcseit a lelkigyakorlatozó nem nyerte el, akkor a vezető meghosszabbíthatja az első hetet addig, amíg a kívánt kegyelmet Isten meg nem adta.

ELMÉLKEDÉS

Bűnös-voltomról

Ha Jézus követője akarok lenni, akkor engedjem meg az Üdvöztől, hogy megszabadítson bűnös-voltom következményeitől. Ez állandó igyekezetet igényel, hogy közelebbről és valóban nagylelkűen tudjam Jézust követni.

Kegyelemkérés: Hogy megértsem Jézus eljárás módját és magatartását bűnös-voltommal szemben; úgy tudjam elfogadni bűnös helyzetemet, ahogy Ő: az irántam érzett szeretet és irgalom kapja a hangsúlyt, de legyen teljesen könyörtelen a bűnnel szemben. Megfontolhatom a következő kérdéseket:

1. Milyen módon éltem át bűnös-voltomat és Isten irgalmát az első héten?

2. Milyen magatartás alakult ki bennem, amikor az elmélkedésben bűneim mélyébe tekintettem?
3. Mit jelentenek számomra ezek a kifejezések, hogyan magyarázom őket: *bocsánat — bűn — megváltás — bűnössé-mivolt — rendezetlen hajlamok?*
4. Változott-e, mélyült-e számomra annak az igazságnak tartalma, hogy Jézus nekem is Üdvözítőm?
5. Milyen bűnös vagy rendezetlen hajlamokkal kell küzdenem életem hátralévő idejében?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

70. Zsoltár: Istenem, irgalmadban ments meg

67. Zsoltár: Isten irgalmas hozzánk

Mt 6,9-15: Miatyánk...*(Szavanként elimádkozom Jézus imáját, és minden szónál annyi ideig maradok, amíg különböző jelentéseket, hasonlatokat, lelki vigaszt találok bennük.)*

Ha elhiszed, hogy Isten az Atyád, akkor mi félelmed lehet? El kell menni a gondolat legmélyéig. Nem tesszük. Már annyiszor hallottuk üres lélekkel, szavakat mondtunk, homályos analógiákat éreztünk, próbáltunk a nagy, kozmikus Atyára gondolni, nagyon messze volt és nem volt ismerős, Jézus nem így gondolta, nem így értette... Atyánk, aki Isten vagy... Hogyan értette? Először is a Genézis értelmében. Azt kell éreznünk, hogy belőle származunk. Önmagából vett ki bennünket, saját szubsztanciájából készített. Nem mint valami anyagból, melynek egy részét kivesszik, hogy formáljanak belőle, hanem úgy, mint valami szellemiséget, mely lényének minden szemerjében egészen benne van, és bármit vesz is ki önmagából, saját egészét adja. Nem úgy, mint a szobrász letör egy márványdarabot, amely egy és ugyanaz a márványdarab marad; hanem úgy, amint az élet osztogatja önmagát egyénről egyénre, és az így különvált egyén nem marad ugyanaz, ami volt, mert benne van az eleven növés princípiuma, a szüntelen megújulás...

Atyánk... nem Atyám, hanem Atyánk. Mindenkié. Minden emberi lényé. Sokan vagyunk. Népeség. A planéta népesége. És még hány planétáé? Mert akárhánynak van népesége, valamennyié. A mindenség mindenkor megteremtheti az Embert, a testbe öltözött lelket, és akkor az mind azé az egyetlen Atyáé, akkor Ő valamennyinek az A t y -

ja, mert mind belőle termettek, mind az Ő akaratából születtek és az egyetlen Atyában mind testvéreim.

Sohasem vagyunk négy szemközt az Atyával, és mindig négy szemközt vagyunk vele. Mert Atyasága egyszerre ölel magához mindnyájunkat és mert mindegyikünkre egyetlenül és ismétелhetetlenül néz. Egységben is, egyenként is az Ővéi vagyunk. Ez az Ő Végtelenségének törvénye. Sokan vagyunk és mégis mindegyikünk az Ő Egyetlenje. Mind, akik vannak, voltak és lesznek. Indulástól zárlatig. Ez a mindenség testvérisége. Ezzel kezdődik a Miatyánk.

(Dienes V, Miatyánk)

Kilencedik nap: KRISZTUS KIRÁLY FELHÍVÁSA

*Mikor elérkezett az idők teljessége,
Isten elküldötte Fiát...
hogy az Isten fiaivá lehessünk.*

(Gal 4,4)

Eljött tehát a Fiú; az Atya küldötte őt, és őbenne választott ki minket a világ teremtése előtt, s eleve arra rendelt, hogy fogadott gyermekeivé legyünk; jónak látta ugyanis, hogy őbenne egyesítsen minket (Vö. Ef 1,4-10). Krisztus tehát — az Atya akaratának megfelelően — megalapította a földön a mennyek országát, kinyilatkoztatta az Atya üdvözítő szándékait, és engedelmességével megváltást szerzett. Az egyház, vagyis Krisztusnak titokzatos módon már jelenlévő országa, az Isten erejéből látható módon növekedik a világon. A kezdetet és a gyarapodást jelképezi a keresztfeszített Jézus oldalából kifolyó vér és víz (Vö. Jn 19,34), és előre hirdeti az Úr szava saját kereszthaláláról: „Én meg, ha felemelnek a földről, mindenkit magamhoz vonzok” (Jn 12,32)... Minden ember meg van hívva erre a Krisztussal való egységre. Krisztus pedig a világ világossága; tőle jövünk, általa élünk, feléje tartunk.

(Gaudium et spes, 3.)

Azok, akik vonzalmuk különös jelét akarják adni és ki akarnak tűnni örök Királyuk és a mindenség Ura mindennemű szolgálatában, nemcsak megajánlják magukat a munkára, hanem szembefordulva érzékiségükkel, testi és világias önszeretetükkkel, nagyobb értékű és nagyobb jelentőségű megajánlást tesznek...

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 97.)

MEGJEGYZÉSEK

A Krisztus felhívásáról szóló elmélkedés bevezet minket a *második hét* témakörébe. Szent Ignác egy földi királyról szóló példabeszédet mond el, hogy segítsen elmélkedni az örök Király életéről. (Akinek idegen a „király” hasonlat, az írja meg saját példabeszédét: egy nagyrabecsült elnök, egy befolyásos jóbarát vagy egy szent alakja veheti át a király helyét a példázatban.) A *kegyelemkérés* e héten az elmélkedésekben az, hogy ne legyek süket Krisztus hívására, hanem készségesen és buzgón teljesítem akaratát.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Krisztus felhívásáról (Lelkigyakorlatos könyv, 91-98)

Az elmélkedés két részből áll. Az *első részben* elképzelek egy

földi királyt, akit maga az Úr választott ki, és akinek engedelmeskedik az összes keresztény ember. Ez a király felhívást intéz övéihez: „Azt akarom, hogy a hitetlenek összes földjét meghódítsuk, ezért, aki velem akar jönni, annak meg kell elégednie azzal, hogy úgy eszik, amint én és ugyanúgy iszik, ruházkodik stb. Hasonlóképpen velem együtt kell dolgoznia nappal és virrasztania éjjel, hogy azután aszerint részesüljön a győzelemben, amint kivette részét a munkában” (Lelkigyakorlatos könyv, 93.). Fontoljam meg, hogy mennyire emberséges és nemeslelkű ez a király, és mennyire hitvány lenne az a lovag, aki nem fogadná el ezt a meghívást.

Az elmélkedés *második részében* a földi király példáját Krisztus Urunkra alkalmazzuk. Ő az emberiség vezére, akit a mennyei Atya az egész világ megváltására küld. Ő is meghív minden embert, engem is: „Azt akarom, hogy meghódítsam az egész világot... és így menjek be Atyám dicsőségébe; tehát aki velem akar jönni, annak velem kell dolgoznia, hogy követve engem a szenvedésben, kövessen a dicsőségben is” (Lelkigyakorlatos könyv, 95.). Fontoljam meg, hogy mindazok, akiknek helyes ítélőképességük és józan eszük van, magukat egészen megajánlják erre a munkára, de *akik ki akarnak tűnni* örök Királyuk szolgálatában, nagyobb megajánlást tesznek: „Mindenek Örök Ura, kegyességedből és segítségiddel megteszem felajánlásomat végtelen Jóságod színe előtt, és dicsőséges Anyád s a mennyei udvar minden szentjének jelenlétében kijelentem, hogy — ha ez a Te nagyobb szolgálatodat és dicséretedet jelenti — Téged utánozlak minden sérelem, minden gyalázat és mindenfajta (valóságos és lelki) szegénység elviselésében, ha legszentebb Főlséged engem ilyen életre ki akar választani és ilyen állapotban kész elfogadni.” (Lelkigyakorlatos könyv, 98.)

II. A tanítványok meghívása (Mt 4, 18-22)

Helyzetkép: Jézus a Galileai tó mellett jár és nézi a halászokat, jövőendő tanítványait. — *Kegyelemkérés:* Hogy én is olyan nagylelkűen tudjam őt követni, mint Simon és társai.

1. Jézus megszólította őket: „Gyertek, kövessetek, s én emberek halászává teszlek benneteket” (19. v). Mennyire egyszerű, mégis titokteljes ez a meghívás! Jézus szeretetének titka marad, miért és kiket hív munkatársának, kikkel osztja meg világmegváltó feladatát.

2. A tanítványok otthagyták apjukat, a bárkát és Jézus nyomába szegődtek (Vö. 22. v). Mennyi könnyed nagylelkűség van a tanítványok válaszában! A nagy lépéssel járó kockázatot is vállalni merték! Döntésük egész életüknek új irányt szabott, amelynek következményeit nem is láthatták. Biztak Jézusban, és nem csalódtak. Mindössze saját téves előítéleteiktől kellett megszabadulniuk.

3. A tanítványok meghívásában felismerem az én meghíváso-
mat. Jézus engem is hív, ugyanarra a feladatra: már többé
nem élhetek magamnak; nekem is emberhalásszá kellennem.
Jézus hívása az én esetemben is titokzatos és egyszerű.

III. Lévi meghívása (Lk 5,27-32)

Helyzetkép: Jézus útközben megpillantja a vámnál Lévit. *Kegyelemké-
rés:* Hogy jobban megértsem az istenemberi meghívás mélységeit.

1. Jézus felszólította Lévit: „Kövess engem!”. Lévi adószedő
volt, aki kiszolgált egy idegen, elnyomó hatalmat: a római biro-
dalmat. Ezért bűnösnek tekintették. Jézus mégis hívja, más-
ként ítél, mint a közvélemény. Bűnösségem ellenére engem is
meghív.

2. Lévi lakomát rendezett Jézusnak sok „bűnös” ember társa-
ságában. Jézus elfogadja a meghívást, mire a farizeusok méltat-
lankodnak. Jézus jósága, irgalma botrány volt és ma is az a
középszerű embernek. Ha igazán, fenntartások nélkül akarom
követni Jézust, sokan méltatlankodnak majd rokonaim és ba-
rátaim között.

3. Jézus megfelelt nekik: „Nem az egészségeseknek van
szükségük az orvosra. Nem az igazakat jöttem hívni, hanem a
bűnösöket”. Jézus arra figyelmeztet, hogy minden ember bű-
nös. Ő ugyan hív mindenkit, de akik azzal áltatják magukat,
hogy nem bűnösök — mint a farizeusok —, nem hallják meg
hívó szavát.

IV. Az első elmélkedés ismétlése

(Ennek módjáról lásd a 28. oldalon található utasításokat!)

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 8,1-3: Jézus tanítványaival hirdeti Isten országát

Lk 9,23-27: Jézus követése

Lk 19,1-10: Zakeus meghívása

Ef 1,3-14: Kiválasztásunk Krisztusban

Kol 1,12-29: Krisztus a megdicsőülés reménye

Istennek Igéje, én Uram,

taníts meg engem arra, hogy nagyilelkű legyek;

hogy úgy szolgáljak, mint megérdemled;

adjak számolgatás nélkül,

harcoljak, nem törődve a sebekkel,

dolgozzak, nem keresve a pihenést,

teljesen megfedkezem magamról, nem várva más jutalmat,

mint, hogy tudom: akaratodat teljesítem.

(Loyolai Szent Ignác)

Jézus Krisztus a szilárd alapja és örök középpontja annak a kötelező szolgálatnak és feladatnak, amelyet Isten az emberre bízott. E feladatban valamennyiünknek részt kell vennünk, minden erőnket ennek szolgálatába kell állítanunk, mert a mai kor emberének, nekünk, elsősorban erre van szükségünk. S ha úgy tűnik, hogy ezt a munkát manapság nagyobb erők akadályozzák, mint régebben, az egyúttal bizonyosság is arról, hogy erre a szolgálatra ma nagyobb szükség van, mint régebben, és az emberek jobban áhítoznak rá, még ha tiltakoznak is ellene... Mikor a II. Vatikáni Zsinat alapjaitól kezdve megrajzolta az Egyháznak azt a képét, hogy Isten népe — t.i. megmutatta Krisztusnak azt a hármas feladatát, amelynek, ha részesei leszünk, tényleg Isten népe válik belőlünk —, a keresztény hivatásnak azt a sajátos vonását is ki-domborította, amelyet „királyi”-nak lehet nevezni... Ez a méltóság a szolgálatkészségben mutatkozik meg Krisztus példája szerint, aki „nem azért jött, hogy neki szolgáljanak, hanem, hogy ő szolgáljon”. Ha tehát Krisztus lelkülete vagy érzülete szerint uralkodni igazában csak „szolgálva” lehet, ez egyúttal a szolgálatban olyan lelki érettséget követel, amelyről el lehet mondani, hogy valamilyen „uralkodást” jelent. Ezért tehát ahhoz, hogy valaki méltón és hatásosan lehessen mások szolgálatára, uralkodnia kell önmagán és birtokában kell lennie azoknak az erényeknek, amelyek lehetővé teszik ezt az önuralmat.

(II. János Pál pápa, Redemptor hominis, 11. és 21.)

*Fehér fényben, fehér ruhában,
Egy férfi jár előttem egyre,
Vezet, vezet, kezem kezében,
Föl a magányos nagy hegyekre.
Az emberarcok ködbe vesztek,
Ketten vagyunk a hegyeken,
Kézenfogva vezet a Mester,
S én követem.*

*Megláboltam a pusztaságot,
Homokviharos sívó tengert.
Szürke porát szívemre szórta,
Szörnyű magánya majd hogy elnyelt.
De tikkadt lelkem felüldítve
A Mester arca járt velem.
Kezem meleg kezébe fogta,
S én követem.*

*Leheveredtem illatos fűre
Oázisok mézes szelében,
Elálmódoztam rózsás felhőn,
Távol dalon, zsongó levélen.
De kezét homlokomra tette
S megnyitva álmódó szemem,
Előre mutatott a Mester,
S én követem.*

*Elértem a hegyek tövébe
S indultam fölfelé nyomában.
Dideregtem a szirti szélben,
A szikla megvérezte lábam.
Ha megálltam, szemembe nézett
És rám mosolygott csendesesen.
S belém szállott a Mester lelke.
És követem.*

*Mikor az első csúcsra értem
Verejtékes nap estelén,
megkísértett a nagy Kisértő,
És egy világot tárt elém,
De a Mester szemembe nézett,
Szomorú szemmel, könnyesen,
S rajta kívül nem láttam semmit.
És követem.*

*Járok magányos hegytetőkön,
A magasságos szirthezában.
S egy férfi jár előttem egyre,
Fehér fényben, fehér ruhában.
Léptünk alatt meleg virágok
Serkednek a vad köveken.
Kézenfogva vezet a Mester,
S én követem.*

(Sík Sándor, Ketten a Mesterrel)

Tizedik nap: A MEGTESTESÜLÉS

És az Ige testté lett és közöttünk lakozott.

(Jn 1,14)

Miután többféleképpen és különböző módon szólt Isten a próféták útján, e végső korszakban a Fián keresztül beszélt hozzánk (Zsid 1,1-2). Elküldte ugyanis Fiát, az örök Igét, aki megvilágosít minden embert, hogy az emberek között éljen és kinyilvánítsa Isten titkait (Vö. Jn 1,18). Jézus Krisztus, a megtestesült Ige tehát „emberekhez emberként küldve” „az Isten igéit közvetíti” (Jn 3,34), és az Atyától rábízott üdvösségszerző művet viszi végbe (Vö. Jn 5,36; 17,7). Aki őt látja, látja az Atyát is (Vö. Jn 14,9). Ő fejezi be és teszi tökéletessé a kinyilatkoztatást már a pusztá jelenlétével, önmaga kinyilvánításával, szavaival és tetteivel, a csodajelekkel, főleg azonban halálával és a halálból való dicsőséges feltámadásával, végül pedig az igazság Lelkének elküldésével. Isteni tanúságtétellel erősíti meg, hogy velünk van az Isten, és ezáltal megszabadít minket a bűn meg a halál sötétségéből, és örök életre támaszt föl.

(Dei Verbum, 4.)

Idézzem emlékezetembe annak a dolognak történetét, amelyről szemlélődnöm kell... Hogyan szemlélik az isteni Személyek az egész földkerekséget és annak színét tele emberekkel, és hogyan határozza el a Szentháromság örökkévalóságában,... hogy a második Személy az emberi nem megváltására emberré legyen; és így, amikor az idők teljessége elérkezett, hogyan küldte el Miasszonyunkhoz Szent Gábor arkangyalt. (Loyolai Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 102.)

MEGJEGYZÉSEK

A mai nappal megkezdődik a *második hét* Szent Ignác lelkigyakorlatainak keretében. E héten főleg *szemlélődéseket* végzünk, azaz lelki szemeinkkel felidézzük és csodálkozó áhítattal figyeljük a szent eseményeket.

Csak az láthat világosan, aki figyelmét laza pórázra engedi. Az összemorcolt szigorú szem rossz megfigyelő, mert erőlködik. Amikor azonban csak szemlélődünk, semmit sem akarva, gyakran olyasmit is észreveszünk, ami a dolgok ősi mivolta. Ilyenkor meglepődünk attól, ami van, elcsodálkozunk azon, amit már unalomig megszoktunk; felfedezzük a valóságot.

(Kosztolányi Dezső, Arcunk titka)

Szent Ignác naponta rendszerint csak két elmélkedési anyagot ad, utána két ismétlést végeztet ugyanarról, majd az „érzékek alkalmazását” (applicatio sensuum) ajánlja (Vö. a Bevezetőben mondottakat az érzékek alkalmazásának imamódjáról, 27. oldal.) Mi itt rendszerint négy külön elmélkedési anyagot adunk, mert Szent Ignác módszere csak azoknál ajánlatos, akik már jártasak az elmélkedési imamódok terén.

A *kegyelemkérés* a második héten mindig ugyanaz: kérem az Úr benső ismeretét, aki érettem emberré lett, hogy mindinkább őt szeressem és kövessem. (Vö. Lelki gyakorlatos könyv, 104.)

ELMÉLKEDÉSEK

I. A megtestesülés (Lk 1,26-38)

A megtestesülés hitünk egyik legjelentősebb titka: a végtelen szeretet áttöri a véges és végtelen lét közötti válaszfalat. A Teremtő teremtmény lesz, az örökkévalóság belép történelmünkbe, a láthatatlan Isten láthatóvá válik, a kifejezhetetlen Ige kifejeződik és szétfeszíti az emberi lét korlátait. És mindez végtelen egyszerűséggel történik a názáreti házban. Figyeljem...

1. Isten *alázatát*: a második isteni Személy „kiüresíti önmagát”, szeretetből értem és *minden* emberért, fehérekért és feketékért, öregekért és fiatalokért, mindazokért, akik előttünk jártak és azokért, akik utánunk jönnek.

2. Isten sokszoros *bölcsességét*: a megtestesülés által Isten emberré lesz, de ugyanakkor egy ember Istenné lesz. Az ember régi vágya, hogy Istenné legyen, most megvalósul. A valóságos ember állandó óhaja, hogy Istennel találkozzék, lássa Istent, emberi módon beszéljen vele. A megtestesülésben ez is valóra válik: az ember egy embertestvér révén kapcsolódhat Istenhez.

3. Isten végtelen *tapintatát*. A legnagyobb csendben, titokban jön el közénk, hogy meg ne sértse szabadságunkat. A világ megy a maga útján, de közben Istennel való kapcsolata alapvetően megváltozott. A bűn elválasztja az embert Istentől; a megtestesülésben Isten egészen magához köt bennünket; Emmanuel lesz: velünk az Isten.

II. Mária látogatása Erzsébetnél (Lk 1,39-56)

Szemléljem a Szűzanya...

1. *Örömet*, amikor a hegyekbe sietett, Júda városába.

2. *Alázatát*, hogy mint Istenanya ment Erzsébethez.

3. *Ujjongó himnuszát* (Magnificat), és annak mondanivalóját.

III. Jézus születése (Lk 2, 1-14)

Kísérjem el Józsefet és Máriát Názárettől Betlehemig, és legyen tanúja az Istenfia születésének. Azért született így nagy szegénységben, hogy példájával megmutassa:

1. Nem az anyagi gazdagság a fontos, hanem a szívé.
2. Mindenkit magához akart vonzani: a szegényt éppúgy, mint a gazdagot. „A betlehemi istállóban mindenki otthon érzi magát, csak az Istenfia hontalan” (G. K. Chesterton).
3. Istentől nem kell félni, hisz Ő olyan, mint egy ártatlan gyermek.

IV. Krisztus példája a megtestesülésben (Fil 2, 5-11)

Helyzetkép: A betlehemi istállóban áhítattal szemlélem a pólyába takart és jászolba fektetett Istenfiát, és imádkozva fontolom meg Szent Pál Szentlélektől sugallmazott szavait. *Kegyelemlérés:* Hogy lassan fel tudjak nőni Krisztus alázatához, szabadságához, szeretetéhez, és így ugyanaz az érzés legyen bennem is, mint benne.

1. Istennel való egyenlőségét nem tartotta olyannak, amihez föltétlenül ragaszkodnia kell (6. v). A görög szöveg „görcsös” ragaszkodásról beszél. Micsoda benső szabadság és személyi méltóság! A szeretet szabadsága és méltósága.
2. Megalázta magát és engedelmes lett halálig, mégpedig a kereszthalálig. Az igazi alázat nem alacsonyít le, de nem is leereszkedő. Mekkora alázat élhetett az Igében, hogy megtestesülése ne legyen pusztán leereszkedő gesztus!
3. Ezért Isten felmagasztalta. Isten magasztossága és dicsősége mutatkozott meg Krisztus kenózisában és szeretetének önatadásában. Uram segíts, hogy az élet kenózisait én is így vállaljam, Veled együtt!

MÁS SZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Mt 1,18-22: Az igaz József

Lk 1,68-80: Benedictus

Lk 2,15-20: A pásztorok hódolata

Tit 3,4-7: Üdvözítő Istenünk kinyilvánította szeretetét.

Ó, emberek, gondolatok ma rá,
S gondolatok rá holnap s minden áldott
Napján e múltó életnek, s legyen

A betlehemi énekből öröm,
A karácsonyi álomból valóság.
És békessége már az embereknek!
(Juhász Gyula, Betlehem, részlet)

*Krisztus Lelke, szentelj meg!
Krisztus teste, üdvözíts!
Krisztus vére, ihless meg!
Krisztus oldalából kifolyó víz, tisztíts meg!
Krisztus szenvedése, erősíts!
Ó édes Jézus, hallgass meg!
Ne engedd, hogy elszakadjak tőled!
A gonosz ellenségtől oltalmaz meg!
Halálom óráján hívj el,
És juttass el magadhoz,
Hogy szenteiddel dicsérjelek téged,
Mindörökkön örökké. Amen.*

(Szent Ignác fohászai)

**Jézus, szívem szép szerelme,
Az én lelkem gerjedelme
Buzgón szeret tégedet,
Nem azért, hogy üdvözljön,
Tűzre, kínra ne kerüljön,
Másként szeret tégedet.**

**Ingyen Uram te szerettéél,
Teremtettél, megszenteltél,
Meváltottál engemet,
Az én szívem szép szerelme,
Az én lelkem gerjedelme
Ingyen szeret tégedet.**

**Ebben a hív szeretetben,
Holtig való tiszteletben,
Vígan ontom véretem,
Vígan néked én Istenem,
Drága kincsem és mindenem,
Feláldozom életemet.**

(Xavéri Szent Ferenc, O, Deus ego amo te...Faludi Ferenc fordítása)

**A Nem-nevezhető, kit Istennek neveznek,
Igójét mondva ki, tárulkozik szívednek.**

**Itt hódíts! Senkise áltassa önmagát,
hogy nem hódítva itt, király lesz odaát.**

**Kereskedik az Úr; mennyországot kínál.
S hogy adja? Szerelem nyílve szívedre az ár.**

(Angelus Silesius, Az anyagi vándor — részletek. Ford. Szedő Dénes)

Tizenegyedik nap: JÉZUS REJTETT ÉLETE

*Jézus növekedett bölcsességben, korban, kedvességben
Isten és emberek előtt.
(Lk 2,51-52)*

Az édesanyjának (Máriának) ez a mély kapcsolata Fiával az üdvözítés munkájában megmutatkozik a szüzi fogantatás idejétől kezdve egészen Krisztus haláláig; először akkor, amikor Mária sietve kelt útra és meglátogatta Erzsébetet, aki boldognak szólítva köszöntötte a megígért üdvösségbe vetett hite miatt, az Előfutár pedig felújongott anyja méhében (Vö. Lk 1,41-45); Fia születésekor is, amidőn az Istenszülő a pásztoroknak és a bölcséknek örvendezve mutatta meg elsőszülött Fiát, aki nem csorbította szüzi épségét, hanem megszentelte, amikor később a templomban — a szegények ajándékának felajánlása után — bemutatta Fiát az Úrnak, és hallotta Símeon kettős jövendölését, a Fiúról, aki olyan jel lesz, amelynek ellene mondanak, és az anyáról, akinek lelkét tör fogja átjárni, hogy így megnyilvánuljanak sok szív gondolatai (Vö. Lk 24,34-35). Az elveszett és fájdalmasan keresett gyermek Jézust a templomban találták meg szülei, amint Atyjának dolgaiban fáradozott. Nem értették meg Fiuk szavát, anyja azonban elgondolkozva őrizte szívében mindezeket (Vö. Lk 2,41-51).

(Lumen gentium, 57)

MEGJEGYZÉSEK

Jézus gyermekség-történetének leírásait több katolikus szentírástudós úgy értelmezi, mint amelyeket különleges irodalmi műfajban írtak, és ezért e leírások egyes részleteinek történetiségét megkérdőjelezzük. Ezért fontos megjegyeznünk, hogy *bármilyen irodalmi műfajban írták is őket*, hitünk tanítása szerint a Szentlélek által sugallmazott szövegek, azaz Isten nekünk szánt üzenetét tartalmazzák. Ezek a kinyilatkoztatott igazságok üdvösségünk szempontjából igen jelentősek. — A *kegyelemkérés* továbbra is az, hogy a mi Urunkat, Jézust, egyre jobban megismerjem, kövessem és neki szolgáljak.

ELMÉLKEDÉSEK

I. A gyermek Jézus bemutatása a templomban (Lk 2,22-39)

Helyzetkép: Jézust szülei a templomban az Úrnak bemutatják; képzeletben lássam a helyet, a személyeket, halljam, mit mondanak...

1. Jézus szülei megtartják Mózes törvényeit. Az Üdvözítő nem azért jött, hogy felbontsa, hanem hogy beteljesítse a törvényt. Jézus az Elsőszülött minden teremtmény között, Vele egysülve mindnyájan az Úré vagyunk.

2. Simeon karjába veszi a Kisdedet és hálát ad: „Most bocsásd el szolgálodat, Uram...”. Ebben az egyszerű kisgyermekben a Lélek indítására felismeri az Üdvözítőt. Bárcsak én is felismerném életemben az üdvösség jeleit!

3. Jézus jel lesz, amelynek ellene mondanak. Simeon jövőbelése beteljesedett, egyesek elfogadták, mások elvetették őt. Követőinek is ez a sorsa. Vállalom-e Jézusért az ellenkezéseket?

II. Menekülés Egyiptomba (Mt 2, 13-18)

A gyermek Jézus korán megtapasztalta a hontalanságot, mert a gonoszság erői életére törtek. Lélekben kísérem végig a Szent Családot az Egyiptomba-menekülés útján, és érzem azt a nagy szeretetet, amellyel értem és az emberiség egész nagy családjáért vállalták a gonoszság terheinek elviselését.

1. Szent József álmában intést kap, hogy meneküljön Egyiptomba. Mennyi félelem, aggodalom, bizonytalanság előzi meg a hontalanság érzését! Ilyenkor van legnagyobb szükség a Gondviselésbe vetett bizalomra.

2. A Szent Család éjnek idején menekül Egyiptomba. Az éji sötétség jól jelképezi a hontalanság állapotát. Mennyi elidegenedett ember él ma is! Idegennek érzik magukat családjukban, munkahelyükön, betegségükben, hazájukban. Bizonyos fokig a hontalanság minden ember osztályrésze: „nincs itt maradandó városunk”. Jó lélekkel és békével tudom elfogadni a hontalanságnak azt a fajtáját, amelyet a történelem rám mér?

3. A Szent Család Egyiptomban marad Heródes haláláig. A gonoszság hatalma és ideje korlátozott; türelemmel és bizalmunkat el nem veszítve kell kivárni a végét. Hontalanságunk csak ideiglenes. Bízva reméljük, hogy Isten szerető gondoskodása által mindannyian Őhozá térve, örök otthont találunk.

III. A názáreti élet (Lk 2, 40)

Jézus megváltói munkájának egyik legnagyobb titkával állunk itt szemben. Az egész világ megváltásáért jött; hogy az Atya jóhírért hirdesse minden idők minden népének; és mégis élete nagyobbik felét egy kis elhagyott, megvetett helyen töltötte, egyszerű kétkezi munkával, mint ács, egy szegény család tagjaként. Elvonult, csendes, egyszerű életmódja valójában tanítás az egész világ számára.

1. Jézus teljes emberségével vállalja a növekedés lassú éveit. Megtanul járni, beszélni, dolgozni. Azért akarta megszentelni az egyszerű, hétköznapi életet, mert mindannyiunk élete nagyrészt ugyancsak ebből áll.

2. A családi élet fontosságát is hangsúlyozza a názáreti élet. A családban tanuljuk meg a szeretetet, az áldozatkészséget, a szolgálat szellemét, az engedelmisséget. Ugyanott tapasztaljuk meg a közösségi élet örömeit, és azt is megtanuljuk, hogyan viseljük az élet terheit. Vagyis itt alakulunk a társadalom, az emberi közösség hasznos tagjává.

3. Isten szemében nem az számít, mi a munkánk, hanem az: *hogyan* végezzük. Ha szeretetben élünk, akkor Isten szemében a legegyszerűbb, leghétköznapiabb munka is nagy értékké válik.

IV. A gyermek Jézus a templomban marad (Lk 2,41-52)

Helyzetkép: A Szűzanya és Szent József keresik az elvesztett Jézust, aki közben a templomban tanít.

1. Csak három napi keresés után találják meg szülei Jézust. Mennyi fájdalom, aggodalom, kétség, izgalom! Bár a Szent Család minden tagja szent volt, mégis előfordult velük érthetetlen esemény, kellemetlenség, szenvedés. Ebből nekünk is jut elég. Kérdés csak az, hogyan fogadjuk.

2. „Miért kerestetek? Nem tudtátok, hogy Atyám dolgaiban kell fáradoznom?” — Régi hagyomány tartja úgy, hogy Jézus ezzel kijelentette: neki a mennyei Atya akarata az első, a családi kapcsolatok csak ezután következnek. Az Atya iránti teljes odaadása viszi Jézust a keresztre is.

3. „Ám ők nem értették ezeket a szavakat.” — Még a legnagyobb szentek sem értenek mindent Isten titkaiból. A Szűzanya sem, de megőrizte Isten üzenetét szívében. Gondolkodott róla, fontolgatta. Nekünk is addig kell kutatnunk Isten titkait, amíg lassan képesek leszünk megsejteni valamit Isten mindent meghaladó bölcsességéből.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 2,21: Jézus névadása

Mt 2,1 – 12: Napkeleti bölcsek

Kempis T: Krisztus követése, I. könyv, 20. fejezet

Kempis T: III. könyv, 44. és 53. fejezet

A Szent Szűz nem aratott sikert, nem tett csodákat. Fia nem engedte meg, hogy az emberi dicsőség megérintse nagy, vad szárnyának akár csak a tollhegyével is. Senki sem élt, nem szenvedett és nem halt meg olyan egyszerűen, mit sem sejtve saját méltóságáról, amely pedig az angyalok fölé helyezte őt...

(Bernanos, Egy falusi plébános naplója; részlet)

A kisdéd Jézus emberi gyermek volt: emberi aggyal, végtagokkal, szívvel és lélekkel. S ugyanakkor Isten volt. Életének tartalmát az Atya akarata képezte: hirdetnie kellett a szent üzenetet, Isten hatalmával kellett megragadnia az embereket, meg kellett kötnie az új szövetséget, magára kellett vennie a világot bűneivel együtt, s érte helyettesítő szeretettel szenvednie kellett, és a kegyelem új létformájára kellett elvezetnie az áldozatban való feloldódás és a feltámadás útján... Jézus létének kibontakozása végső soron azt jelentette, hogy az emberi lényt a vele személyileg egyesült isteni lény is birtokába vette.

(Romano Guardini, Az Úr, 17.)

*Jövének távol, boldog Napkeletről
Három királyok, híres mágusok,
Mert hírt hallottak a csodás Gyermekről,
Kiről legenda és jóslat susog.*

*Ki született szegényen Betlehemben,
Kit megöletne Heródes király,
S aranyat, tömjént, mirhát lelkesedve
Hoz neki Gáspár, Menyhért, Boldizsár!*

*Szerecsen, indus, perzsa mind csodálja
A Kisdedet, ki a jövő királya,
S a csillagot, mely homlokán ragyog.*

*Ó édes, kedves. Bájolón gagyog,
S egy pintyőkét néz, mely szent szelíden
A szűz Mária vállán megpihen...*

(Juhász Gyula, Vízkeresztre)

Jézus nevében járok szerető szívvel végig a világban. E név varázsa megszáll, finom illeteésekkel érint, melegen és hathatósan kezel. Behatásai alatt megtanulok szeretni természetesen, közvetlenül, mesterkéletlenül, hősiesen. E behatások elől szétnézve a világban, minden, ami valaminek látszott, árnyékká vékonyul; a test, a vér, a szenvedély, a világ hatalmi szövegei hangot nem adnak e finom aetheri zónában s másrészt az egész világ lesz áldozati fája e szerelmi lángnak. Legnagyobb kötelességünk és szükségünk e szent szeretetet bírni és élvezni. Évezni is; sokan azért nem fejlődnek a szeretetben, mert nem élvezik át magukban a szerető jóindulatot, szolgálatot, arckifejezést, beszélgetést; át kell élvezni minden szemerjét az isteni szeretetnek.

...Jellemzi a názáreti házat sok dolog és csupa kis dolog. Munka kell; restségben, tunyaságban nem nyitunk rá a názáreti házra. Csupa kis dolog az élet; amilyen a szívdobbanás, lélekébredés, buzdulás, napi foglalkozás, jóindulat, mosoly, szeretet, készség, elnézés...

(Prohászka Ottokár, Elmélkedések az evangéliumról; részletek)

Tizenkettedik nap: JÉZUS MEGKEZDI NYILVÁNOS MŰKÖDÉSÉT

*Az Úr lelke rajtam, ő kent fel engem,
hogy örömhírt vigyek a szegényeknek.*

(Lk 4,16)

*Miután többféleképpen és különböző módon szólt Isten a prófé-
ták útján, e végső korszakban Fián keresztül beszélt hozzánk (Zsid 1, 1-
2). Elküldte ugyanis Fiát, az örök Igét, aki megvilágosít minden embert,
hogy az emberek között éljen és kinyilvánítsa Isten titkait (Jn 1, 1-18).*

(Dei Verbum, 4)

*Amint ugyanis az Atya küldte a Fiút, úgy küldte ő apostolait (Jn
20,21): Menjetek tehát, tegyétek tanítványommá a népeket!*

(Lumen gentium, 17)

*Jézus nyilvános működésében — és ennek mély értelme van —
színrelép Anyja, mégpedig már a kezdet kezdetén, amikor Galileában, a
kánai menyegzőn könnyőre indult és közbenjárásával elindította Jé-
zus, a Messiás, csodatételeinek sorát (Jn 2, 1-11)*

(Lumen gentium, 58)

MEGJEGYZÉSEK

Ajánlatos, hogy a lelkigyakorlatozó ezeknél az elmélkedéseknél
már ismerje a *szellemek megkülönböztetésének* szabályait Szent Ignác
lelkigyakorlatos könyvéből (128 - 136. oldal).

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus megkeresztelkedése (Mt 3, 13-17)

A megváltói tevékenység lényeges eleme, hogy Jézus minden-
ben szolidaritást vállalt a bűnössel, kivéve a bűnt. Ennek a szolidaritás-
nak kifejezése volt, hogy felvette a bűnbánati keresztséget. A *helyzet-
képben* lássam a Jordán folyót, Keresztelő Jánost, a bűnösöket és köz-
tük Jézust.

1. Jézus elment Galileából a Jordán mellé, Jánoshoz, hogy
megkeresztelkedjék. Mennyi alázatról és szeretetről tesz tanú-
ságot azzal, hogy bár bűntelen volt, vállalta a bűn terhét! Ne-
kem ellenben milyen nehezemre esik bűneimet elismernem és
megvallanom.

2. Keresztelő János először szabadkozik, végül is enged Jézus
kérésének. Nekem az az ösztönös magatartásom, hogy maga-

mat védjem és másokat vádoljak; bűnbakot keresek. Bárcsak Jézus példája megtanítana a helyes önértékelésre!

3. Az égből szózat hallatszott: „Ez az én szeretett Fiam, aki-ben kedvem telik”. Isten lelke jóváhagyja Jézus alázatát és szeretetét. Szoktam én is figyelni a Szentlélek sugallataira?

II. Jézus megkísértése (Mt 4, 1-11)

Jézus megkísértésének helye a pusztta, a sivatag. A kietlen, sívár pusztában az ember nem menekülhet felszínes élvezetek és szórakozások mögé. Szembe kell néznie önmagával és azokkal a gonosz erőkkel, amelyek e világban működnek. A választott nép a pusztában kötött szövetséget Istennel, és ott szenvedett kísértést. El is bukott, nem egyszer. Jézus azonban felülkerekedett a kísértésen, és megerősödve távozott a pusztából.

1. *Az anyagiasság kísértése:* „Mondd, hogy a kövek változzanak kenyérré!”, vagyis hallgass testi vágyaidra, Isten akarata ellenére. Elégítsd ki igényeidet, óhajaidat. Az anyagi világ felletti hatalmat használd önmagad istenítésére! Ez mindannyiunk kísértése. Csak akkor tudunk ellenállni úgy, mint Jézus, ha hallgatunk Isten szavára, és annyira szeretjük őt, hogy lelkünkben függetlenek vagyunk az anyagiaktól (szegénység).

2. *Az emberi tisztelet kísértése:* „Vesd le magad a templom párkányáról, az angyalok majd kezükön hordoznak!”, vagyis tégy csodát a saját dicsőségedre, akkor az emberek majd megtisztelnék, elfogadnak Megváltójuknak. Jézus nem volt rabja az emberi megtiszteltetésnek, ezért tudott ellenállni a kísértőnek. Ebben is kövessük őt!

3. *A hatalom kísértése:* „A világ minden országát és dicsőségét neked adom”. A hazugság atyja dicsőséget és hatalmat kínál, de Jézus a szentírási igazságok alapján csak Istennek hódol. Az ember nagyságát mutatja, hogy ha Istenen kívül másnak hódol, emberi méltóságát veszíti el.

III. A tanítványok meghívása (Mt 4, 18-22)

Mindjárt nyilvános működésének elején Jézus tanítványokat gyűjt maga köré. Különleges barátságába fogadta őket, példabeszédeit nekik elmagyarázta, előre küldte őket a városokba, hogy előkészítsék jövetelét, hogy bűnbánatot hirdessenek: „közel van a mennyek Ország”. A megváltás istenemberi művének egyik jellegzetes eleme, hogy Jézus barátokat szerez magának, és felhasználja őket küldetése teljesítésében.

1. Jézus meghívja Andrást és Simont. Egyszerű halászembe-
reket választ ki, hogy megértsük: Isten Országá nemcsak a ki-

váltságosaké, hanem minden jóakarátú emberé, aki befogadja az evangélium örömhírét.

2. „Gyertek, kövessetek, és emberek halászává teszek benneteket”. A tanítványok meghívásában felismerjük saját hívásunkat. Minket is arra hív az Úr, hogy Isten Országának megvalósulását és elterjedését segítsük elő.

3. Jakab és János, követve Jézus hívását, otthagyták a bárkát, apjukat, és a Mester nyomába szegődtek. Krisztus követésének ez az ára: mindent el kell hagyni; Jézus Országáa legyen első gondunk, minden más kötöttség csak ezután következék!

IV. Jézus első csodája (Jn 2, 1-11)

1. Jézust anyjával és tanítványaival együtt Kánába menyegzőre hívják. Jézus nem vetette meg az emberi szokásokat, örömeiket, ünnepségeket; nem húzódozott az emberi társaságtól, hanem résztvett örömeikben-gyászukban. Krisztus követése nem külön életet kíván tőlünk, inkább azt, hogy emberségünket és annak igaz értékeit kibontakoztassuk.

2. „Nincs boruk”. A Szűzanya közbenjárására Jézus megteszi első csodáját, teljesen diszkréten, minden feltűnés nélkül. Mennyi finomság, megértés, emberség figyelhető meg ebben a tettében is!

3. „Tegyetek meg mindent, amit mond!” Ha a Szűzanya eszavaira én is nagylelkűen válaszolok, ha Jézus szavait nemcsak meghallgatom, hanem meg is teszem, életemben állandóan tapasztalni fogom jóságát, nagylelkűségét és szeretetét.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jn 3, 1-21: Jézus és Nikodémus

Mk 2, 1-12: Jézus meggyógyít egy bénát

Kempis Tamás: Krisztus követése, 1, 2, 3, 5. fejezet

A keresztelés Jézus nyilvános életének kapuja; fölavatás. Alázatban kezdi Keresztelő Szent János bűnbánatával. Ébresszük fel magunkban a keresztelésnek, mint új életre való felavatásnak, mint izgalmas, az egész lelket lefoglaló átadásnak érzését... Érezze minden egyes ember a maga elégtelenségét, s ragadja meg a te kegyelmedben az Istennek tetsző élet erejét. Mi Krisztus által, általa szerzett kegyelem által leszünk egész emberek. Magunkból, önerőnkől nem boldogulunk, de általa egész, erős, boldog emberek leszünk... A kereszteszt lélek olyan, mint a harmatos rét, friss, üde, pihent, tele alvó bűbajos erővel, melyeket fölébreszt a kegyelem napsugara, s fejleszt és tökéletesít a gyakorlat. (Prohászka, Elmélkedések az Evangéliumról)

Hidd el, hogy az Isten úgy szeret, ahogy el se tudod képzelni, hogy bűnöddel együtt, bűnödben is szeret. Régen megmondatott, hogy az égben jobban örülnek egy megtérő bűnösnek, mint tíz igaznak. Menj hát, és ne félj. Ne keseredj el az emberek miatt, és ne haragudj a sérelmekért. Az elhúnytnak bocsásd meg szívedben mindazt, amivel megbántott, békélj meg vele őszintén. Ha megbánod a bűnödöt, akkor szeretni is tudsz. Ha pedig szeretsz, akkor már az Istené vagy... A szeretet olyan drága kincs, hogy azon az egész világot megveheted, és nemcsak a saját bűneidet váltod meg vele, hanem másokét is. Eredj hát, és ne félj!

(Dosztojevszkij, A Karamazov testvérek; részlet)

**Szórd szét kincseid — a gazdagság legyél te magad.
Nyúdd el díszeid — a szépség legyél te magad.
Feledd el mulatságaid — a vígság legyél te magad.
Égesd el könyveid — a bölcsesség legyél te magad.
Pazarold el izmaid — az erő legyél te magad.
Oltsd ki lángjaid — a szerelem legyél te magad.
Üzd el szánalmaid — a jóság legyél te magad.
Dúld fel hiedelmeid — a hit legyél te magad.
Törd át gátjaid — a világ legyél te magad.
Vedd egybe életed-halálod — a teljesség legyél te magad.**

(Weöres Sándor, Tíz lépcső)

*Testvér — mondja az acélpillanat —
Tudom: gyengének lenni nem szabad.*

*Tudom, a mi törvényünk állani:
Mi vagyunk a vezeték várai.*

*Nem tudjuk honnan, nem tudjuk kinek,
De rajtunk megyen át az Üzenet.*

*Az ismeretlen Igét hordja vállunk.
Bennünket ideállítottak. Állunk.*

(Sík Sándor, Az acélember; részlet)

Tizenharmadik nap: JÉZUS FOLYTATJA NYILVÁNOS MŰKÖDÉSÉT

Boldog, aki nem botránkozik rajtam
(Mt 11,6)

Az egyház azért van, hogy Krisztus országát az Atyaisten dicsőségére a föld végső határáig elterjessze, és így minden embert részesítsen a megváltásban és az üdvösségben, az emberek által pedig Krisztushoz kapcsolódják a világmindenség.

(Apostolicam actuositatem, 2.)

MEGJEGYZÉSEK

Nyilvános működése folyamán Jézus meghirdette *Isten eljövendő Országát*, amely nem lehatárolt földrajzi terület, nem is politikai egység vagy pusztán vallási intézmény, hanem olyasvalami, ami az emberi szívekben épül fel a bűnbánat, a megtérés, az isteni kegyelem befogadása révén. Ennek az Országnak értékei, tulajdonságai, elvei sok mindenben ellentétesek a felületes emberi vágyakkal, ösztönökkel, ezért sokakban megütközést váltanak ki. Valójában azonban a legmélyebb emberi igényekkel, a szív legjogosabb vágyaival egyeznek meg. A lelki-gyakorlatos az elmélkedésekben Jézus tanítása és példája nyomán ismerje meg Isten országának alaptörvényeit.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Keresztelő János küldöttsége (Mt 11,1-19)

1. „Te vagy-e az Eljövendő, vagy mást várunk?” Keresztelő János kérdése emberileg érthető. Bár a nyilvánosság előtt tanúságot tett Jézusról, mint Megváltóról, most a börtönben nem értette, miért diadalmaskodik továbbra is a gonosz a világon.
2. „Menjetek, és adjátok tudtára Jánosnak, hogy a vakok látnak, sánták járnak” stb. — Isten Országá nem hullik az ölünkbe, hanem lassan épül fel a testi és lelki jócselekedetek által. A Megváltó nem úgy szabadít meg, hogy külsőleg eltörli a gonoszsgot, hanem olyan erőt és szeretetet kínál fel, amely a bűn gyökerét semmisíti meg.
3. „Boldog, aki nem botránkozik rajtam.” Csak Isten külön kegyelmével kerülhetjük el, hogy Jézuson megütközzünk, mert az ő műve annyira meghaladja kicsinyes gondolkodásmódunkat és elképzeléseinket, hogy sokszor nem értjük Isten bölcsességét és szeretetét.

II. A hegyi beszéd (Mt 5, 1-48)

Az Úr Jézus nem egy alkalommal, nem egy időben és helyen mondta el a hegyi beszédet, de a szent író egybegyűjtötte a különböző alkalmakkor elhangzott tanítást, mert ez alkotja Isten eljövendő Országának alaptörvényeit.

1. „Boldogok a lélekben szegények, mert övék a mennyek országa”. Itt nem anyagi nyomorról van szó, hanem az evangéliumi szegénységről, vagyis arról a lelki gazdagságról, amely az embert az anyagi világgal szemben szabaddá teszi. Ha nagyon szeretjük Istent, ha Ő minden kincsünk, akkor minden más értéktelenné válik, és csak annyiban érdekel bennünket, amennyiben Istenhez vezet, vagy rá emlékeztet.

2. „Boldogok az irgalmasok, mert majd nekik is irgalmaznak.” Jézus tanítása csak akkor válik világossá, ha nemcsak értelmünkkel fogjuk fel, hanem életünkben megvalósítjuk. Az irgalom boldogságát szintén csak az érti meg, aki maga is irgalmas.

3. „Boldogok a békességben élők, mert Isten fiainak hívják majd őket”. Jézus békéje az alázat, a tisztaszívűség és megbocsátó szeretet békéje, az igaz gyermeki lelkület békéje, amely Isten irgalmába, gondviselésébe veti bizalmát.

III. A gazdag ifjú (Mk 10, 17-31)

Ez az evangéliumi jelenet meglepő módon tárja eléink a gazdagság veszélyeit. A tanítványok „szerfőlött csodálkoztak” Jézus szavaiban, mert abban a korban és társadalomban a gazdagság nemcsak a földi boldogság jele volt, hanem Isten áldását is jelentette.

1. „Menj, add el, amid van, oszd szét a szegények között... és tarts velem.” Jézus tanácsa túl szigorúnak tűnhet. Kétségtelen, hogy sokat követel, de ez az igaz boldogság, szeretet és önátadás egyetlen útja.

2. „Könnyebb a tevének átmenni a tű fokán, mint a gazdagnak bejutnia Isten országába.” Vagyis, aki a gazdagságba veti bizalmát, nem mehet be Isten országába. Ez mindenkire vonatkozik, nemcsak papokra vagy szerzetesekre, hanem a világiakra is. Isten mindenkit szegénnyé tesz a halálban, hogy bejuthasson a megígért örökségbe. Vannak, akik már földi életükben Isten eljövendő Országának értékeit képviselik, pl. az önként vállalt szegénységgel.

3. „Nézd, mi mindent elhagytunk, és követtünk téged.” Péter szavaira Jézus megígéri az evangéliumi „százannyit”. Aki teljesen szabaddá tette szívét Isten számára, az szeretete által mindent visszakap, nem azért, hogy birtokolja, hanem, hogy hálával fogadja és másokkal megossza.

IV. Jézus lecsendesíti a háborgó tengert (Mt 8,23-27)

1. „Egyszerre csak nagy vihar támadt...”. A Jézussal kötött barátság nem mentesít az emberi élet bajaitól, viharaitól. Néha talán úgy érezzük, hogy Jézus alszik, nem törődik velünk. Pedig ott van mellettünk, vállalja sorsunkat.
2. „Mit félték, kicsinyhitűek?” Legtöbb problémánk oka nem másvalaki, nem körülményeink, hanem bennünk, kishitűségünkben van a hiba. Forduljunk csak Jézushoz ilyenkor, tárjuk fel félelmeinket, aggodalmainkat, és bízunk Benne.
3. „Aztán fölkelt, parancsolt a szélvésznek és a víznek, s nagy nyugalom támadt.” Jézus nemcsak az emberi szíveknek, hanem a természet erőinek is Ura. Hiszem ezt minden kételkedés nélkül?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Mk 2,40-45: Jézus meggyógyít egy leprást

Lk 6,1-11: Szombati kalász-szedés és gyógyítás

Mt 6,1-29: Elég a napnak a maga baja

Szeretem a gyermekeke, — mondja az Isten —, és azt akarom, hogy mindenki olyan legyen, mint ők. Nem szeretem az öregeket, ha csak lélekben meg nem maradtak gyermekeknek. Ezért tehát mindörökre elrendelem, hogy országomat csak gyermekek lakják! Nyomorékok, púposak, ráncos arcúak, hófehér szakállú gyermekek, mindenféle, mindenfajta gyermekek, de csak gyermekek. Ez a kívánságom; nincs mit vitázni fölötte. Másnak ott helye nem lehet!...

Szeretem a kisgyermekeket, — mondja az Isten —, mert bennük még nem tört meg arcom tükörképe. Nem rontotta meg még bennük semmi a hozzám való hasonlatosságot: tiszták, újak még, hibátlanok és feddhetetlenek. Így, amikor szelíden föléljük hajolok, önmagamra ismerek bennük. Szeretem a gyermekeket, mert növekedésük még nem ért véget; mert még egyre felfelé emelkednek. Úton vannak, és a jó utat járják. De a felnőttekkel már nem akad dolgom — mondja az Isten —. Nem növekednek többé és magasabbra sem emelkednek már. Megálltak. Végzetes a sorsukban az, — mondja az Isten —, azt képzelik magukról, már beérkeztek!...

Szeretem a nagy gyermekeket, — mondja az Isten —, mert folytatják a harcot, ha még bünt és hibát is követnek el... Értsünk szót! — mondja az Isten. Nem azért szeretem őket, mert bünt követnek el, hanem azért, mert tudják, mit cselekszenek; azt meg is vallják, és azon fáradoznak, hogy többé el ne essenek.

De nem szeretem a felnőtteket, — mondja az Isten —, akik soha senki ellen nem vétettek, akiknek semmit sem lehet a szemükre vetni. Mit sem tudok nekik megbocsátani, hiszen nem találnak magukban semmi kivétlnivalót. Szívfájdító érzés, — mondja az Isten —, szívfájdító, mert nem igaz.

De leginkább mégis a tekintetük miatt szeretem a gyermekeket, — mondja az Isten. Ott látom, ott olvasom életkorukat. Országomat majd csak az ötéves gyermekek lakják, mert a tiszta gyermeki szemnél szebbet nem ismerek! Nincs mit csodálkozni ezen, — mondja az Isten. Én lakom szívük titkos belsejében, és lelkük ablakán én hajlok ki. Ha szeretetek az élet útján tiszta tekintettel találkozik, én mosolygok felétek azon keresztül.

De nem ismerek szomorúbb látványt, — mondja az Isten —, mint azt, amely egy gyermekarc megtört sugarú szemeiben bújkál... Tárva, nyitva mind az ablakok — de a ház üres... Nincs többé fény, csak két sötét üreg; nincs többé tekintet, csak két szemgolyó. Az ajtó előtt szomorúan állok, hidegtől fázom... várok... kopogtatok... Sietve szeretnék belépni, mert ő, a gyermek, egyedül maradt!... Lassan eltunyl, megkérgesedik, kiszárad: öregszik. Szegény vénember — mondja az Isten...

Alleluja, alleluja! Nyissatok ajtót mindnyájan, kis öregek! — mondja az Isten. A ti Istenetek, a Feltámasztott Isten jön íme felétek, hogy életre támassza bennetek a gyermekeket! Siessetek! Itt a pillanat! Kész vagytok új, szép gyermekarcot, gyermeki tekintetet adni mindnyájatoknak. Mert szeretem a gyermekeket, — mondja az Isten —, és azt akarom, hogy mindenki rájuk hasonlítson.

(Michel Quoist, Itt vagyok, Uram!)

Istenem, tégy engem békéd eszközévé,
hogy szeretetet vigyek oda, ahol gyűlölet gyilkol;
hogy a Te megbocsátásodat vigyem oda,
ahol megbántás történt;
hitet, ahol kétség uralkodik,
reményt, ahol a kétségbeesés ólalkodik,
fényt, ahol sötétség honol,
örömet, ahol szomorúság bénít.
Ó isteni Mesterem, add meg nekem,
hogy inkább én vigasztaljak, mint hogy elvárjam:
mások vigasztaljanak engem,
inkább én értsek meg másokat,
mint hogy mások engem megértsenek,
inkább én szeressek, mint hogy mások szeretetét szomjazzam;
add, hogy belássam: akkor kapunk igazán, amikor adunk,
akkor érezzük a megbocsátást, amikor megbocsátunk, és
akkor születünk az új életre, amikor meghalunk.

(Asszisi Szent Ferenc imája nyomán — ford. Nemesszeghy Ervin)

Tizennegyedik nap: A KÉT ZÁSZLÓ

*Legyetek tehát okosak, mint a kígyók
és szelídek, mint a galambok!*

(Mt 10,16)

Az ember egész történelmén végigvonul valami élethalálharc a sötétség hatalmai ellen; a történelem hajnalán kezdődött és az Úr tanítása szerint az utolsó napig fog tartani. Az ember benne áll ebben a harcban, szüntelenül küzdenie is kell, hogy kitarthasson a jóban; Isten kegyelmének segítségével és csak komoly erőfeszítések árán tudja elérni belső egységét.

(Gaudium et spes, 37)

Az egyik zászló Krisztusnak, a legfőbb Vezérnek és Urunknak zászlaja, a másik Lucifernek, az emberi természet halálos ellenségének zászlaja.

(Szent Ignác: Lelkigyakorlatos könyv, 136.)

MEGJEGYZÉSEK

Szent Ignác szemléletes példabeszédben rajzolja meg a bűn és a megváltás útját, Krisztus és Lucifer taktikáját. Míg a gonosz a gazdagság, emberi tisztelet és kevélység hármas lépcsőjén vezeti övéit, Krisztus a szegénység, gyalázat és alázat útján. A szentignáci hasonlat külső formáján erősen érződik a XVI. század vallásos emberének felfogása, tartalma azonban teljesen evangéliumi. Ezt az elmélkedést Szent Ignác igen fontosnak tartotta, ezért két ismétlést is végeztet róla. Ugyanezen a napon végezzük a három emberpárról (vagy embercsoportról) szóló elmélkedést. Valamennyi mai elmélkedést hármassal kell befejezni, amelyet Miasszonyunkkal, a Fiúistennel és az Atyával végzünk. Míg a két zászlóról szóló elmélkedés az értelmet készíti elő a választáshoz, a három emberpárról szóló az akaratot veszi munkába.

ELMÉLKEDÉSEK

I. A két zászló (Lgy. könyv 136-148)

Helyzetkép: Lássam a két tábor vezéreit és *kérjem a kegyelmet*: felismerve az ellenség cselvetéseit, mindig a mi Urunk taktikáját kövessem.

1. A gonosz lélek három kelepcecét állít: a gazdagság utáni vágyat, a világ hívságos tiszteletét és az egyre növekvő kevélységet. Az első túlzott anyagiasságban, a pénz szeretetében és embertelen hajszolásában mutatkozik meg leginkább. Különö-

sen anyagelvű korunkban erős ez a kísértés. Hány családot, szerzetesrendet, keresztényt tett már tönkre ez a kísértés! Természetesen szükségünk van anyagi javakra, de nem az anyagiasságra. Kérdezem meg magamtól, hogy a szellemi és a lelki értékeket valóban többre tartom-e, mint az anyagiakat. — A megtiszteltetés, hírnév, emberi tisztelet és ambíció is a gonosz lélek gyakran használt fegyvere. Sok ember nem meri igazi arculatát megmutatni, nem mer önmaga lenni, mert attól fél, mit szólnak hozzá az emberek. Nem tudja elviselni, hogy esetleg nevetségessé teszik, kigúnyolják. Hogy állok én ebben a kérdésben? — A tisztelet hiúvá, sőt lassan kevélyé tesz, vagyis önmagam istenévé válok. Ez a tulajdonság főleg a hatalom birtoklásának vágyában mutatkozik meg, amely a családban, a társadalomban sőt az egyházban is oly gyakran tapasztalható. Érezzem át, hogy én sem vagyok mentes ezektől a kísértésektől.

2. Az Úr Jézus harcmódora homlokegyenest ellenkezik a gonosz lélek taktikájával. Először is szegénységre indít az anyagiasság gazdagsággal szemben, aztán a gyalázatok és megvetések készséges elviselésére, sőt az ezek utáni vágyra, végül az alázatosságra. Mindezek motívuma: Krisztus szeretete, vagyis nem önmagukban jelentenek értéket, hanem annyiban, amennyiben őhöz kötnék, hozzá hasonlónak tesznek. Értékelem-e, elfogadom-e, életelvémmé teszem-e az Úr Jézus útját?

3. „Imabeszélgetés Miasszonyunkhoz. Eszközölje ki Fiától és Urától a kegyelmet, hogy engem zászlaja alá fogadjon: mégpedig először a legnagyobb lelki szegénységben, és ha isteni Föliségének tetszenék és engem erre kiválasztana, a valóságos szegénységben is; másodszor a gyalázatok és sérelmek elviselésében, hogy ezekben őt jobban kövessem, de csak úgy, ha ezeket másnak bűne és az isteni Föliség visszatetszése nélkül elszenvedhessem. És egyben elmondok egy Üdvözlégyet. — Kérjem ugyanezt a Fiúistentől, hogy eszközölje ki mindezt a mennyei Atyától; ezután elmondok a „Krisztus lelke” kezdetű imát. — Kérjem ugyanezt az Atyától, hogy adja meg nekem ezeket a kegyelmeket, és elmondok egy Miatyánkot.” (Szent Ignác: *Lelkigyakorlatos könyv*, 147.)

II. Az előző elmélkedés ismételése

(Az ismétlés módjáról lásd a 28. oldal utasítását!)

III. A három emberpár (Lgy. könyv 149-157.)

Szent Ignác hasonlatában három emberpárt (vagy csoportot) állít eléink, hogy lássuk az emberi akarat gyengeségének fonákságait, és a választásnál úgy viselkedjünk, mint a harmadik emberpár. A példázat arról szól, hogy a három emberpár mindegyike hatalmas pénzüsszeget (mondjuk néhány millió forintot) szerzett, nem pusztán Isten iránti szeretetből, és most azon gondolkodnak, hogy a jó Isten iránti szeretetből eldobják-e azt a terhet, amelyet a szerzett vagyonhoz való ragaszkodásuk jelent.

1. Az első emberpár szeretne ugyan megszabadulni a szerzett vagyonhoz való rendetlen ragaszkodástól, de halála órájáig nem nyúl semmi eszközhöz, hogy ténylegesen meg is szabaduljon tőle. Ilyen embertípust mindannyian ismerünk: üres vágy, nagy szavak, amelyeket tett nem követ. Már az evangélium is figyelmeztet bennünket, hogy nem mindaz jut be a mennyek országába, aki azt mondogatja: „Uram, Uram“, hanem aki a mennyei Atya akaratát megteszi.

2. A második emberpár szeretne megszabadulni a szerzett vagyon iránti vonzalomtól, de csak úgy, hogy a vagyon birtokában maradhasson. E magatartás rosszabb az elsőnél, mert az legalább becsületes, a második azonban önámítással párosul: Isten akaratát akarja maga szerint hajlítani, pedig fordítva kellene. Hányszor éltem vissza én is így Isten akaratával?

3. A harmadik emberpár kész elhagyni és kész megtartani a vagyont, hogy a rendezetlen vonzalomtól megszabaduljon, egyedül csak a jó Isten kívánságát tartva szem előtt. Ez a tökéletes belső szabadság állapota.

Ennek az elmélkedésnek a végén is az előző oldalon (3.pont) leírt hármas imabeszélgetést végezzük.

Jegyzet (Lelkigyak. könyv, 157): Megjegyzendő, — mondja Szent Ignác —, hogy ha valamivel kapcsolatban erős ellenszenvet érzünk (pl. a valóságos szegénységgel vagy a gyalázat elviselésével szemben), akkor sokat segít, ha imabeszélgetéseinkben kérjük az Istent: adjon nekünk szegénységet vagy gyalázatot, feltéve, ha ez Isten dicséretére és nagyobb szolgálatára válik. Szent Ignác itt említi az ún. „agere contra“ (tedd az ellenkezőjét) elvet.

IV. Jézus a vizen jár (Mt 14,23-33)

Jézus az első kenyérszaporítás után művelte ezt a csodáját. Megparancsolta tanítványainak, hogy evezzenek a túlsó partra, ő pedig hazaküldte a népet, és felment a hegyre egyedül imádkozni. A *helyzetképben* lássam, amint Jézus a vizen jár és szavára Péter kiszáll a csónakból. *Kérjem a kegyelmet*, hogy sohase legyek kishitű.

1. Amikor a tanítványok észrevették, hogy Jézus a vizen jár, megrémültek. A félelem természetes magatartás, amikor valami különleges, lenyűgöző esemény történik, amikor megérezzük, hogy nálunk hatalmasabb erő működik körülöttünk. Az Isten félelme a bölcsesség kezdete —, mondja a Szentírás. A tökéletes szeretet azonban kizárja a félelmet.

2. „Bátorság! Én vagyok, ne féljete!” Jézus a tanítványoknak támasza, bátorítója, ereje. Az én félelmeimnek is egyedül ő lehet a csillapítója.

3. „Uram, ments meg!” Péter Jézus szavára kilép a bárkából, de az erős szél láttára megijed és süllyedni kezd. Hányszor éreztem én is, hogy Jézus szavára valami nagyot tudok tenni, de a kétség és félelem megingatott. Ilyenkor én is forduljak Jézushoz, mint Péter. A Mester felém is kinyújtja kezét.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Mt 10,1-15: A tanítványok szétküldése

Mt 10,34-39: Jézus követése

Kempis Tamás: Krisztus követése, II.könyv, 11. 12.

Kempis Tamás: III. könyv, 27. fejezet.

A gazdagság, a pénz és a fényűzés mértéke nem mértéke az ember igazi méltóságának. Tehát azok, akiknek fölöslegük van, ne törődjenek csak magukkal, kerüljék el a saját vagyonukhoz vagy a lelki vakasághoz való ragaszkodást. Kerüljék mindezt teljes erejükből. Kísérje őket szüntelen az Evangélium teljes igazsága, mindenekfölött e szavak igazsága: „Boldogok a lélekben szegények, mert övék a mennyek országa” (Mt 5,3). Nyugtalanítsa őket ez az igazság. Legyen számukra állandó figyelmeztetés és felhívás. Egy pillanatra se hagyja, hogy elvakuljanak az önzés és saját vágyaik kielégítése miatt. Ha sok mindened van, jusson eszedbe, hogy sokat is kell adnod, és hogy annyi mindent lehet adni. És gondolnod kell az adakozás módjára is: hogyan kell megszervezni az egész társadalmi és gazdasági élet minden részlegét, hogy ez az élet az emberek közti egyenlőség felé tartson, ne pedig a szakadékot mélyítse el köztünk.

(II. János Pál pápa, Beszéd Rio de Janeiro nyomornegyedében, 1980.)

Bontsd le magadban arcod köveit: szirt-talajod rád világol! A hús és a vér hazug és mohó, de igaz és szelíd a csontváz. Ha lényed mélyén dédelgeted egyéniségedet: akár ha gyomrodban viselnéd a ruhát és fázó csupasz testeddel melengetnéd. Ha boldogságot a változótól remélsz, nem a változatlanban, akár ha tükörképedet akarnád etetni és öltöztetni, s vézna és pucér maradna tested is, tükörképed is.

(Weöres Sándor, Egybegyűjtött írások)

Ha igazadért bántanak, testvér,
Tartsd oda lelked az ostor elé,
Mert megszentel a gúny
És sugárfoltokká gyullad
A rád freccsent szitok,
Csak szeresd és akard.
Oh szeresd a sértő, a sebző beszédet,
Ha lelked pítvarán csúfosan szennyező
És te tiszta vagy a rád sugárzó
öröklét szeme mélyén!

Tűró lelken át
Angyalénekké verődik a gyalázás,
És megkeresi Istent
Mint a legszebb dalod,
Szeresd az üzetést, a forró ellenállást
Mely nem öl, hanem lelket fakaszt.
Életed gyöngye fáját őserdővé dúsítja,
Ha életverten magasra emeled a fejed
És vérző arccal felmosolyogsz az égre
— Megvásároltalak!

(Dienes Valéria, A nyolc boldogság)

*Szólsz hozzám, Istenem, s én választ adni készen
Már-már megindulok, hogy rád bízam magam,
De látod, köt s lehoz még régi csüggedésem,
Áldd meg ma lelkemet több hittel, ó Uram.*

*Sok szép ígéretem, ó, hányszor megtagadtam,
A nagy fogadozást, hogy csak tiéd szívem.
A bűnös gyengeség bús rabjának maradtam,
És törvényeid szerint nem éltem semmiben.*

*Más nem tanít meg rá, csak égi bölcsességed,
Hogy bölcsen bízzak és szolgáljak úgy neked.
Mit érek nélküled? Add, hogy imádva téged,
Bús, gyarló, bűnös én, hadd légyek gyermeked.*

(Dr. Lamouroux, Szólsz hozzám, Istenem; ford. Áprily Lajos)

Tizenötödik nap: AZ ALÁZATOSSÁG HÁROM MÓDJA

Ki szakíthat el bennünket Krisztus szeretetétől?

(Róm 8,35)

Az egyház gondol az apostol intelmére is, aki szeretetre buzdítva híveit, azt sürgeti, hogy ugyanaz a lelkület legyen bennünk, amely Krisztus Jézusban volt, aki „szolgai alakot öltött, küresítette magát... engedelmeskedett mindhalálig” (Fil 2,7-8), és érettünk „noha gazdag volt, szegénnyé lett” (II Kor 8,9). A tanítványoknak mindig utánozniuk kell Krisztus szeretetét és alázatosságát, és tanúbizonyságot kell tenniük róla.

(Lumen gentium, 42)

...azért, hogy Krisztus Urunkat valóságosabban kövessem és hozzá hasonló legyek, akarom és választom inkább a szegénységet a szegény Krisztussal, mint a gazdagságot; inkább a gyalázatot a gyalázatokkal tetézt Krisztussal, mint a megtiszteltetéseket; és inkább kívánom, hogy együgyűnek és bolondnak tartsanak Krisztusért, akit előbb tartottak ilyennek, mint bölcsnek és okosnak ebben a világban.

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 167)

MEGJEGYZÉSEK

Az alázatosság három fokáról szóló megfontolásban Szent Ignác bemutatja az istenszeretet csúcseit, és ezáltal előkészíti a lelkigyakorlatozó szívét a választásra. A lelkigyakorlatozónak vigyáznia kell, hogy ne ámítsa magát, ne higgye túl könnyen, hogy a legmagasabb fokot elérte, hiszen ez a cél a legtöbb esetben egész életre szóló feladat. Szent Ignác azt kívánja, hogy a lelkigyakorlatozó legalább őszintén vágyjon a harmadik fokozatra.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az alázatosság három módja (Lgy. könyv 165-168)

1. *Első mód:* annyira meghajlok Isten előtt, hogy súlyos bűnt akkor sem követek el, ha a világ minden kincsét megkapnám is érte vagy földi életemet menteném meg vele. Ez a fok szükséges az üdvösséghez; ugyanakkor nem könnyű feladat: a vértanúkban volt ekkora alázatosság.

ç. *Második mód:* a teljes belső szabadság állapota: nem vonzódok inkább a gazdagsághoz, mint a szegénységhez, a tisztelethez inkább, mint a gyalázathoz, a hosszú élethez inkább, mint a rövidhez, amikor ezek közül bármelyik egyformán Istent

vagy lelkem üdvösségét szolgálja. Emellett bocsánatos bűnt akkor sem követnék el, ha a világ minden kincsét megkapnám érte vagy földi életemet menteném meg vele.

3. *A harmadik mód* magába foglalja az előző kettőt, de még azokon is túlmegy. Lényege: azért, hogy Krisztus Urunkat valószínűsággal kövessem és hozzá hasonló legyek, inkább kívánom és választom a szegénységet a szegény Krisztussal, mint a gazdagságot; inkább a gyalázatot a gyalázatokkal tetézt Krisztussal, mint a megtiszteltetéseket; és inkább kívánom, hogy együgyűnek és bolondnak tartsanak Krisztusért, akit már énelőttem ilyennek tartottak, mint bölcsnek és okosnak ebben a világban. — Akkor is így cselekszem, ha Isten fölségét egyaránt szolgálhatom és dicsőíthetem, akár az egyiket, akár a másikat kövessem bár a felsorolt ellentétes magatartások (szegénység-gazdagság, gyalázat-tisztelet stb.) valamelyikében.

A harmadik fokozat elérésének egyik gyakorlati módja, hogy őszintén hálát adok a jó Istennek minden mellőzésért, gyalázatért, rágalomért és szidalomért, és kérem őt, hogy kegyelmével egyre inkább eljussak erre a harmadik alázatossági fokra.

II. Az előző elmélkedés ismétlése

(Az elmélkedés ismétlésének módjáról lásd a 28. lap utasításait!)

III. Magdolna megtérése (Lk 7,36-50)

Helyzetkép: Lelki szemeimmel lássam, amint Magdolna könnyeivel áztatja és hajával törli Jézus lábát. *Kérem a kegyelmet*, hogy én is odaadón tudjam szeretni Jézust.

1. Magdolna belép Simon farizeus házába az alabástrom edénnyel. Tudja, hogy a vendégsereg bűnös nőnek tartja és megveti, de Jézus iránti szeretete erősebb a szégyenkezésnél.

2. „Könnyeit Jézus lábára hullatja, majd hajával megtörli, elárasztja csókjaival és bekeni illatos olajjal.” Magdolna ki akarja fejezni szeretetét, bármi áron. Jézus nem utasítja vissza, hanem elfogadja a kicsit szokatlan szeretetnyilvánítást, bár tudja, hogy ezért megvetik a többiek.

3. Jézus megbocsátja Magdolna sok bűnét, mert nagyon szeretett. A jézusi szeretet nemcsak külső bocsánatot hoz, hanem mintegy belülről ad szabadulást a bűntől: aki nagyon szereti Jézust, az már nem érzi az önszeretet fojtogató rabságát, mert életének, énjének középpontjában az Istenember áll.

IV. A kenyérszaporítás (Mt 14,13-21)

Jézus többezer embert táplál. Ez a csodája is, mint a többi, egyúttal jótétemény. *Kérjem*, hogy őt mindjobban megismerjem, megszeressem és kövessem.

1. A tanítványok kérték, hogy Jézus bocsássa el a tömeget, mert nem volt mit enniük. A Mesternek azonban megesett a szíve hallgatóin, és utasította tanítványait, hogy telepítsék le a tömeget. Jézus együttérez az emberek testi-lelki éhségével.

2. Megáldotta, megszegte és tanítványainak adta a kenyeret, azok pedig a népnek. Az evangéliumi szövegben nyilvánvaló az eukarisztikus utalás. A mi életünk Jézus, de vele tartott kapcsolatunk csak akkor szolgál az örök életre, ha hittel és szeretettel fogadjuk őt és mindazt, amit nekünk ad.

3. A maradékból tizenkét kosarat töltöttek meg. Ez is mutatja a csodatett méreteit, nagyságát. Az Isten tetteinek nagysága mindig lenyűgöz, sőt sokszor értetlenül állunk előtte.

MÁS SZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Mt 16,13-23: Péter vallomása

Jn 9,1-41: A vakonszületett gyógyítása

Kempis Tamás: Krisztus követése, III. 28, 29, 30.

A valódi, az isteni fontosságú szeretet előtt minden egyéb eltölpül és elnémul, kivéve az alázatot, mely különben még annyira sem jut szóhoz a világban, mint az igazság vagy a jóság. Holott az alázat nemhogy az ítélkezést, de még a panaszt sem ismeri. Mégis a szeretet szinte egyedül biztos ismertetőjele: egyként süt jókra és gonoszakra. A kegyelem csak ingyenes tud lenni, akár a szeretet, ingyenes, vagyis alázatos. Épp ezért az alázat ama kivételes erény, amit lehetetlen mimelni. Aki megpróbálja, pillanatokon belül elveszti fejét, belefárad szíve-lelke hamis tartásába. Pedig az alázat második ismérve épp az, hogy folyamatos, talán minden más erénynél folyamatosabb.

(Pilinszky János, Szög és olaj, részlet.)

*Bárhova térdelsz
Énelém térdelsz
Bármerre nézel
Szemembe nézel
Bármire gondolsz
Bármilyen vágyad
Engemet gondolsz
Én vagyok nálad*

*Jézus, Jézus tied vagyok
Tölts be engem lelkeddel
Borítsd reám szent palástod
Írányíts a kezeddel
Szabadíts meg bűneimtől
Szentelj meg a neveddel
Rendelezzél mindenemmel
Csak a Szíved ne vedd el!*

(Dienes Valéria, Hálaadó verses imádságok)

*Hadd legyen egy Jézus-hívás
Szívem minden dobbanása
Hadd legyen egy lélekmentés
Ajkam minden sóhajtása*

*Hadd szálljon az Úr szavára
Irgalmának asztalára
Mi Övé ne tudna lenni
Ne maradjon bennem semmi*

*Minden álmom ébredésem
Minden munkám pihenésem
Örömöm és szenvedésem*

*Hadd legyek így megszentelve
Szeretetben átölelve
Irgalmának örök kertje.*

(Dienes Valéria, Hálaadó verses imádságok)

**Vedd, Uram, és fogadd el minden szabadságomat,
emlékezetemet, értelmemet és egész akaratomat.
Mindenemet, amim van, Te adtad nekem,
Neked, Uram, ezért visszaadom.
Mindenem a Tied.
Tégy velem akaratod szerint.
Add nekem szereteted és kegyelmed,
mert ez nekem elég.**

(Szent Ignác imája)

Tizenhatodik nap: A VÁLASZTÁS

*Újulatok meg lélekben és érületben,
s öltések magatokra az új embert, aki az
Istenhez hasonlóvá alkotott, megigazult
és valóban új teremtmény.*

(Ef 4,23)

Amikor ugyanis az egyház bemutatja Krisztust az embereknek, ezzel létük és teljes hivatásuk hiteles igazságát is feltárja nekik; Krisztus ugyanis szerzője és ősmintája a megújított, testvéri szeretetre, őszinteségre és békés lelkületre hajló embernek, akit oly kíváncsúnak tart mindenki... Maga Krisztus pedig az igazság és az út, akit mindenkihez közel hoz az evangélium hirdetése, amikor az Ő szavát mindenki hallatára ismétlik: „Tartsatok bűnbánatot és higgyetek az evangéliumban” (Mk 1, 15). Aki azonban nem hisz, már ítéletet von magára; ezek szerint Krisztus szavai egyszerre az ítéletnek és a kegyelemnek, a halálnak és az életnek szavai. Mert egyedül az elavultnak felszámolásával lehet eljutni az életre... Senki sem tud önmagától és önerejéből megszabadulni a bűntől és önmaga fölé sem emelkedhetik senki; senki sem tud teljesen megszabadulni gyengeségeitől, gyámoltalanságából vagy rabságából, mindenki rászorul Krisztusra, mint példaképre, mesterre, szabadítóra, Üdvözítőre és életkeltőre.

(Ad gentes, 8)

Gondolja ugyanis meg mindenki, hogy annyira fog előre haladni az összes lelki dolgokban, amennyire kivetkőzik önszeretetéből, önaratából és önértékéből.

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 189)

MEGJEGYZÉSEK

Szent Ignác elvárja a lelkigyakorlatozótól, hogy Krisztus hívására adott válasza életreformban, esetleg új életforma választásában nyilvánuljon meg. Ez a választás vagy döntés — bizonyos értelemben — a lelkigyakorlatok csúcsát jelenti: eddig az elmélkedések ezt készítették elő, az ezután következők pedig ezt erősítik meg.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Megújulás Krisztussal és Krisztusban (Ef 4, 17-24)

Helyzetkép: Az Úrral beszélgetek, mint jóbarát abarátijával, tanítvány mesterével, mint hitves a hitvestársával. *Kérem a kegyelmet*, mutassa meg nekem: adott körülményeim között mit kell tennem, hogy hozzá hasonlóbb legyek.

1. „Vessétek le a régi embert”! Az életreform első része negatív. Le kell vetnünk bűneinket, hibáinkat, amelyek jellemünkben, személyes történetünkben gyökereznek. Ezenkívül le kell vetnünk a „megtévesztő kívánságokat” is, a világ szellemét, a gonosz lélek kísértéseit. Mit jelentenek ezek a kifejezések az én életemben? Melyek azok a gyengeségeim, amelyek újra és újra előbukkannak, amelyekre talán már ismételten figyelmeztettek, amelyekben megcsontosodtam, és sem kedvem, sem erőm, hogy elhagyjam őket?

2. „Öltsétek magatokra az új embert!” Ez az életreform második, pozitív, tehát fontosabb része. Krisztus emberségének gazdagságából, teljességéből kell merítenünk. Át kell vennünk magatartását, szándékait, gondolatait, vágyait, szabadságát, önfeláldozó szeretetét. Mi az, amit Lelke bennem leginkább sugall?

3. „Ne okozzatok szomorúságot Isten Szentlelkének!” Mivel mindannyian különbözőek vagyunk, Krisztus szeretete különböző módon fog bennünk visszhangra találni. A Megszentelő Lélek egyéni módon akar bennünket Krisztushoz hasonlóvá tenni. Természetesen ezt nem érzük el egy pillanat alatt. Egész életre szóló feladatot jelent, de az első lépést *most* kell megtennünk, bármekkora áldozatot követel is tőlünk.

II. Szent Ignác tanácsai a választásról

(Lelkigyakorlatos könyv, 170-183)

Három alkalmas időpontja van a helyes választásnak: a) A *misztikus behatás ideje*: amikor a kegyelem olyan erősen működik, hogy annak szinte nem tudunk ellenállni, mégis teljesen szabadon választunk. b) A *megvilágosítás ideje*: amikor sok tapasztalatot merítünk az átélt vigasz és vigasztalanság állapotából. c) A *nyugalmi időszak*: amikor nem érzünk semmi belső megmozdulást és ezért higgadtan tudunk választani. Ez utóbbi állapotot feltételezve, helyezzük magunkat Isten jelenlétébe, indítsuk fel a jószándékot, és kérjük a kegyelmet, hogy azt válasszuk, amit Isten kíván tőlünk jelen körülményeinkben.

1. Fontoljam meg az előnyöket és hátrányokat a választás tárgyát illetően. Ha pl. úgy érzem, hogy missziós munkára kell jelentkeznem vagy szerzetbe kell lépnem, fontoljam meg, milyen előnyökkel jár ez *az Isten dicsősége és lelkem üdvössége szempontjából*. Ugyanígy gyűjtsem össze a szempontokat, amelyek a várható döntés *ellen* szólnak. Amikor az összes előnyöket és hátrányokat megfontoltam és mérlegeltem, döntsek a nagyobb értelmi súly szerint.

2. Képzeld meg magam elé valakit, akit sohase láttam és nem is ismertem, de akinek igazi javát kívánom. Fontoljam meg, mit tanácsolnék neki, ha az enyémhez hasonló döntést kellene hoznia: mi válnak Isten *nagyobb* dicsőségére és lelke üdvére. Azt válasszam, amit az illetőnek jóakaratból tanácsolnék.

3. Amit *halálos ágyamon* vagy az *utolsó ítéletkor* választanék, azt választom most is.

Miután így döntöttem, felajánlom választásomat a jó Istennek, és kérem őt, hogy *erősítse meg* választásomat. Belső öröm, lelki béke és megnyugvás jelzi a választás megerősítését. *(A választás módjáról bővebben lásd e könyv 30-31. oldalán a tájékoztatást!)*

III. Jézus színeváltozása (Mt 17,1-9)

Helyzetkép: Lelki szemeimmel lássam, amint Jézus arca ragyogni kezd, mint a nap, ruhája pedig, mint a hó. *Kérjem a kegyelmet*, hogy Jézust mindjobban megismerjem, megszeressem és kövessem.

1. Jézus maga mellé vette Pétert, Jakabot és Jánost, hogy tanúi legyenek dicsőségének. Ugyanez a három tanítvány volt tanúja Jairus kislánya feltámasztásának, és lesz tanúja Jézus halálutójának az Olajfák hegyén.

2. Jézus beszélget Mózással és Illéssel. Péter megszólal: „Uram, jó nekünk itt lennünk”. Amikor Isten megragadja a lelkét, olyan benső örömet, vigaszt tud adni, amely semmi más-hoz nem hasonlítható. Ekkor minden könnyűnek tűnik Isten szolgálatában.

3. „Senkinek se mondjátok el a látomást, amíg az Emberfia halottaiból fel nem támad!” Jézus azért tiltja meg a látomás híresztelését, mert nem a népszerűséget keresi, hanem az Atya akaratát, amely a szenvedésen és halálán át vezette őt az örök dicsőségbe.

IV. Lázár feltámasztása (Jn 11,1-54)

Helyzetkép: Lássam, amint Jézus szavára Lázár kijön a sírból, bár kezé-lába be van pólyázva. *Kegyelemkérés:* ugyanaz, mint az előző elmélkedésnél.

1. Mária és Márta értesíti Jézust Lázár betegségéről. Jézus még két napig tovább hirdeti Isten Országát, majd a veszély ellenére megy, hogy segítsen.

2. „Aki bennem hisz, még ha meg is halt, élni fog”. Jézus hitet kíván a csoda *előtt*, mert a hit ad új életet.

3. „Lázár, jöjj ki!” Jézus mindig életre, új életre szólít, hisz azért jött, hogy életünk legyen és bőségesebben legyen.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 12,22-32: A mennyei Atya gondot visel ránk

Lk 12,35-48: Az éberség szükségessége

Lk 14,25-35: Krisztus követése

Kol 3,1-17: A régi és új ember

Gal 5,1-25: Isten fiainak szabadsága

Az önmagunkon való túllépés kétirányú. Először is horizontális. Elismerjük, ki-meríthetetlenül tág a világ, és ennek megfelelően minden embernek más és más a szerepe a földi életben, mint ahogyan más és más az adottsága, képessége, helyzete és sorsa. Mindezt értékeljük, és mindenkit a maga szempontjából próbálunk megérteni és nagyra tartani.

Túl kell lépünk önmagunkon vertikálisan is. Magasabb szempontokat szolgálva kell jó szakemberré válnunk a legkülönbébb területeken. A magasabb szempontok: mások és a társadalom szolgálata, az emberiség szeretete, végső soron pedig mindent szemlélünk úgy, hogy gondolkodásunk Istenre irányuljon. Az ő Lelke irányítson, az iránta való szeretetünket igyekezzünk táplálni és kifejezni mindennel.

(Csögl János, Tedd magad igaz emberré — részlet.)

*Én keresem a célokat:
célom engem megtalál.*

*Én keresem a hitemet:
a hitem is majd megtalál.*

*Keresem azt, aki enyém:
ő is keres majd. Megtalál.*

*Én önmagamot keresem:
egyetlen lesz, ki nem talál.*

*Én keresem az életem:
életem egyetlen halál.*

*Én keresem halálomat,
és életem majd megtalál.*

(Weöres Sándor, Akik megtalálnak)

Időről időre választanunk kell, vélte Kierkegaard, de ha valóban szabadon választunk, mindig azt választjuk, amiben élünk. Ennek a gondolatnak a mélyén természetesen az a meggyőződés él, hogy az „adott körülmények” kényszere a legalkalmasabb arra, hogy rászorítson bennünket a *látzat* átlépésére, s az adott világ sik-járól a szeretet és a realitás mögöttes birodalmába kalauzoljon. Szeretet nélkül ugyanis nincsen realitás, nem lehet valóságélményünk.

(Pilinszky János, Szög és olaj — részlet)

Tizenhetedik nap: JÉZUS BEFEJEZI NYILVÁNOS MŰKÖDÉSÉT

Elérkezett az óra, amidőn megdicsőül az Emberfia.
(Jn 12,23)

Krisztus szegényen és üldözötten vitte végbe a megváltás művét; az egyházat is ugyanerre az útra szólítja hivatása, ami az üdvösség gyümölcseinek szétoosztása. Jézus Krisztus, „mint Isten szolgálai alakot öltött, kiüresítette magát” (Fil 2,6), és érettünk, „noha gazdag volt, szegénnyé lett” (II Kor 8,9). Ugyanígy van az egyház is: jóllehet küldetésében rászorul emberi eszközökre, nem arra van alapítva, hogy földi dicsőséget keressen, hanem arra, hogy saját példájával az alázatosságot és önmegtagadást hirdesse.

(Lumen gentium, 8)

Jézus Krisztus minden kor emberéhez — hozzánk is — ugyanazzal a szóval közeledik: „megismeritek az igazságot, és az igazság megszabadít titeket” (Jn 8,32). Ezek a szavak alapvető kötelességet és intelmet tartalmaznak: azt a kötelezettséget, hogy az igazsággal szemben tisztességesnek kell lenni. Ez a szabadság legelemibb feltétele.

(II. János Pál pápa, Redemptor hominis, 12)

MEGJEGYZÉSEK

A Krisztus misztériumairól való elmélkedések a választás után kissé más színezetet nyernek: a választás erősítését szolgálják. Krisztus nem annyira, mint példakép, hanem inkább, mint életutunk társa jelenik meg; életsorsunkat nem annyira Érte, hanem Vele és Benne viseljük.

ELMÉLKEDÉSEK

I. A betániai vacsora (Mt 26,6-11)

Helyzetkép: Lelki szemeimmel lássam, amint vacsora közben egy asszony alabástromedényből illatos kenetet önt Jézus fejére, és ezen egyesek megbotránkoznak. Jézus megvédi őt. *Kérjem*, hogy Mestere-met mindjobban megismerjem, megszeressem és kövessem.

1. Jézus Betániában, a leprás Simon házában vacsorázik, tanítványjaival együtt. A nép vezetői már elhatározták, hogy megölik őt. Jézus és barátai bizonyára megérezték a veszedelmet. A Mester nyugodtan vállalta a félelmet is, az emberi sors minden terhével együtt, kivéve a bűnt.

2. Amikor az asszony Jézus fejére önti az illatos kenetet, a tanítványok zúgolódnak: „Mire való ez a pazarlás?” Mennyi kicsinyesség, szűklátókörűség van a tanítványok magatartásában! Sajnálják az olaj árát attól a Megváltótól, aki életét adja értük, és megítélik azt az asszonyt, aki mély szeretetét nagylelkű módon fejezi ki.

3. „Miért bántjátok ezt az asszonyt? Hisz jót tett velem... temetésemre tette.” Az igazi jószág, a nagylelkű szeretet, az igazság melletti tanúskodás mindig ellentmondást vált ki (*signum contradictionis*) a bűnös emberi természetből. Uram, add, hogy ítéleteimben mindig Veled tartsak!

II. Jézus bevonul Jeruzsálembe (Mt 21, 1-17)

Helyzetkép: Lássam, amint Jézus számárháton bevonul Jeruzsálembe. Az egyszerű nép, ruháit az útra terítve kiáltozik: „Hozsanna Dávid fiának!” *Kegyelemkérés:* mint az előző elmélkedésnél.

1. „Nézd, királyod vonul be hozzád, szerényen, számárháton, a teherhordó állat csikáján.” Ahogy Jézus bevonul a szent városba, azzal mintegy csöndes iróniával elutasítja magától a pusztá külsőségekben pompázó királyi szertartásokat.

2. „A nép közül sokan eléje terítették ruháikat.” Az egyszerű nép önkéntelen hódolata többet ér, mint a nagy, megrendezett felvonulások. A Megváltó senkit nem kényszerít követésére. Egyszerű, tiszta szíveket kíván.

3. „Áldott, aki az Úr nevében jön!” Jézus a mennyei Atya nevében hajtja végre a megváltás nagy feladatát. Nem saját akaratát keresi. Ezért az Atya tökéletes képmása.

III. Jézus tanít a templomban (Lk 19,45-48)

Helyzetkép: Képzelmem magam Jeruzsálembe, és lássam, amint Jézus kiűzi a kereskedőket a templomból és naponta ott tanít. *Kegyelemkérés:* mint az előző elmélkedésnél.

1. Jézus „bement a templomba, és kiűzte onnan a kereskedőket”. Jézus magatartását bátorság, elszántság jellemzi, bár tudja, hogy a nép vénei életére törnek. Számára azonban az Atya akarata a legfontosabb.

2. „Ott tanított mindennap a templomban.” Jézus életének utolsó napjait is felhasználja, hogy az igazságot minden megalkuvás nélkül hirdesse.

3. „Az egész nép csüngött szavain.” A nép megéreztte, hogy Jézusban már megvalósult az Isten Országá.

IV. Jézus megjövendöli megdicsőülését (Jn 12,20-36)

Helyzetkép és kegyelemkérés: ugyanaz, mint az előző elmélkedésnél.

1. „Elérkezett az óra, amikor megdicsőül az Emberfia.” Jézus tudja, hogy közel van halálának órája. Ugyanakkor arról is meg van győződve, hogy halálában Istennek a bűnös ember iránti szeretete mutatkozik meg, ezért áldozata bő termést hozó búzamazag lesz.

2. „Aki nekem szolgál, engem kövessen!” Krisztussal együtt *ugyanarra* a megdicsőülésre kaptunk meghívást, ugyanúgy, mint ő, a megvetésen, gyalázon és halálon keresztül.

3. „Atyám, szabadíts meg ettől az órától; de hiszen éppen ezért az óráért jöttem!” Krisztus útja nem könnyű; neki is nehéz volt. Ne csodálkozzunk, ha a mi sorsunk sem könnyebb. Az Atya kegyelmével és Jézus társaságában azonban vállalni tudjuk ezt a sorsot.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 20,9-19: A gyilkos szőlőművesek

Lk 20,20-26: Az adópénz

Lk 21,12-19: Az üldözések megjövendölése

Uram, ma este félek.

Félek, mert félelmetes az Evangéliumod.

Könnyű akkor hallgatni, amikor szépen hirdetik,

Viszonylag könnyű elkerülni a botránkozás veszélyeit is,

De nehéz szerinte élni...!

Félek attól, amit adok,

mert eltakarhatja mindazt, amit még nem adok.

Félek, Uram, hogy nálam még sokkal szegényebbek is vannak,

kevésbé iskolázottak, elmaradottabbak,

rossz lakásban élők;

akik többet fájnak, kevesebbet keresnek, többször éheznek.

Akiket nem dédelget senki, akiket nem szeretnek...

Félek, Uram, mert érzem: még mindig nem teszek értük eleget,

Mert nem teszek meg értük *mindent*.

Mindent oda kellene vetnem, hogy ne legyen többé semmi szen-

vedés, semmi nyomor; egyetlen bűn ne legyen a világon!

És ekkor, Uram, mindig mindenemet odaadva,

Életemet kellene adnom...

De, Uram, ez így mégsem lehetséges?!

Nem lehet ez igaz mindenkire!

Bizonyára túlzás! Mindenben be kell tartani a mértéket...

**Gyermekem, a parancsolat csak egy,
És mindenkinek szól:
Szeress TELJES szívedből,
TELJES lelkedből,
MINDEN erődből!**

(Michel Quoist, Teljes szívedből — mindent)

Vonaton utaztam, harmadosztályon. Felszállt egy apáca, rengeteg csomaggal: holmit vitt egy új gyermekmenhely berendezésére.

Szemre nem volt rajta semmi figyelemreméltó, de lénye tündökölt: őt már nem érintette a földi élet, ami nem gátolta abban, hogy jobban tevékenykedjék, mint akik az élettől százfélét akarnak.

Megszólítottam: Megvan-e minden csomagja? Elgondolkozott és számolni kezdett: „Egy, kettő, három... nyolc, kilenc“, aztán saját magára mutatott: „tíz“. Őneki már poggyász volt a saját teste is.

Ez az együgyű, tehetetlen, szórakozott kis szolgáló nagyobb hatalom, mint a föld minden fegyvere együttvéve.

(Weöres Sándor, Találkozás egy teljes emberrel)

*A virágtalan, gyümölcstelen ágtól,
A meddőségtől, lanyhaságtól,
A naptalan és esőtlen égtől:
Ments meg, Uram, a szürkéségtől!*

*Édes az ifjak méntás koszorúja,
Fehér öregek aranyos borúja,
Virága van tavasznak, télnek:
Ne engedj, Uram, koravénnek!*

*Csak attól ments meg, keresők Barátja,
Hogy ne nézzek se előre, se hátra.
Tartsd rajtam szent, nyugtalan ujjad,
Ne törd, Uram, hogy bezárljak!*

*Ne hagyj, Uram, megüledednem,
Sem eszmében, sem kényelemben,
Ne tűrj megállni az ostoba van-nál,
S nem vágyini többre kis mái magamnál.*

*Ha jönni talál olyan óra,
Hogy megzökkenne vágyam mutatója,
Kezem kezédbe ha kezdene hűlni,
Más örömen ha nem tudnék örülni,*

*Ha elapadna könnyem a más bűnén,
A minden mozgást érezni ha szünném,
Az a nap, Uram, hadd legyen a végső:
Szabadíts meg a szürkéségtől!*

(Sík Sándor, Ments meg, Uram!)

**Örömöm sokszorozódjék a te örömödben.
Hiányosságom váljék jósággá benned.**

Egyetlen parancs van, a többi csak tanács: igyekezz úgy érezni, gondolkodni, cselekedni, hogy mindennek javára legyél.

Egyetlen ismeret van, a többi csak toldás: Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.

Az igazság nem mondatokban rejlik, hanem a torzítatlan létezésben.
Az öröklét nem az időben rejlik, hanem az összhang állapotában.

(Weöres Sándor, Szembefordított tükrök)

Tizennyolcadik nap: SZÜNNAP

MEGJEGYZÉSEK

E napon tanácsos a szabadba menni, kirándulni, sétálni vagy más testgyakorlatot végezni. A napi egy elmélkedés témájául vehetjük az *Üdvözlégy* szavait a második imamód szerint. Vagy megismételhetjük a második hét egyik elmélkedését. Végezhetünk visszapillantó elmélkedést a második hét élményeiről, ahogy ezt alább kifejtjük.

A második hét lelki gyümölcse: mélyebb elkötelezettség Krisztusnak, mélyebb hit, mélyebb bizalom, valóságosabb szeretet, amelyet részemről a választásban tettem konkrét elhatározássá. Ha ezt a gyümölcset a lelkigyakorlatozó nem nyerte el, a lelkivezető meghosszabbíthatja a második hetet, amíg a kívánt eredményt eléri.

ELMÉLKEDÉS

Visszapillantás a 2. hét lelki tapasztalataira

Helyzetkép: Felidézem annak a kontemplációnak helyzetképét, amelyben különösen közel éreztem az Urat. *Kegyelemkérés:* hogy mélyebben megértsem azokat a lelki megmozdulásokat, amelyekben Jézus megnyilatkozott nekem, és hálás legyek értük.

1. Milyen módon éreztem Isten különös hívását az elmúlt héten? Volt-e olyan érzésem, hogy Isten olyasmit kíván tőlem, amire előzőleg nem gondoltam, vagy amit nem akartam?
2. Növekedtem-e az önismeretben, a Krisztus iránti hitben, bizalomban, szeretetben? Hogyan tapasztaltam meg mindezt?
3. Hol és mikor éreztem kishitűséget, bizalmatlanságot, kétséget, zavart vagy sötétséget?
4. Hogyan éreztem Krisztus szabadító erejét? Pl. a túlzott félelemtől, aggodalomtól, kételytől való szabadulást. Képes voltam elfogadni önmagammat, mint Krisztus által feltétel nélkül szeretett bűnöst?
5. Hogyan világította meg Isten hivatásomra vonatkozó különleges kívánságát?
 - a) Éreztem-e megerősödést hivatásomban?
 - b) Hívott-e új valamire az Úr?
 - c) Megbeszéltem-e benső indításaimat a lelkivezetővel?

Záró imabeszélgetés: Hálát adok az Úrnak a sok kegyelemért, kérem, hogy sohase legyek süket az Ő hangjára, adjon erőt nekem kívánságai végrehajtásához.

Tizenkilencedik nap: AZ EUKARISZTIA

Ez az én testem, amelyet értetek adok.
(Lk 22,19)

Üdvöztünk az utolsó vacsora alkalmával, azon az éjszakán, amelyen elárultatott, megalapította testének és vérének eukarisztikus áldozatát, hogy így a keresztdózsa a századokon át az ő eljövendő eljöveteleig jelenlévő valóság legyen. Ezért szeretett jegyesére, az egyházra bízta halálának és feltámadásának emlékeztetét, az irgalom szentségét, az egység jelét, a szeretet kötelékét, mint húsvéti lakomát, amelyben Krisztust fogadjuk szívünkbe, lelkünk megtelik kegyelemmel és megkapjuk a jövőendő dicsőség zálogát.

(Sacrosanctum concilium, 47)

Az Eukarisztia az egész szentségi életnek alapja és csúcsa, melynek révén minden Krisztus-hívő elnyeri a Megváltás üdvöztő erejét, miközben végigjárja az utat a keresztség misztériumától, — amelyben eltemetkeztünk Krisztus halálába az Apostol szava szerint, — egészen a feltámadásban való osztozásig.

(II. János Pál pápa, Redemptor hominis, 20)

MEGJEGYZÉSEK

A mai nappal megkezdődik a harmadik hét, amely Krisztus szenvedésének és halálának eseményeibe vezet el bennünket az elmélkedések által. *Kegyelemkérés:* hogy mindig együtt tudjak érezni a bűneim miatt szenvedő Megváltóval és át tudjam élni szeretetének mélységét. Ez ad erőt, hogy minden szenvedésemet Vele viseljem. Ezen a héten nek akarok olyan gondolatokat ébreszteni magamban, amelyek a szenvedő Megváltóval való együttérzés és fájdalom hangulatát enyhítenék, még akkor sem, ha önmagukban ezek a gondolatok jók, mint pl. a feltámadással, az örök élet örömeivel foglalkozó elmélkedések. Tanácsos e héten valamilyen vezeklést is végezni, és legalább néhányszor felkelni egy órás éjjeli kontemplációra. Ennek az éjszakai elmélkedésnek témája legyen mindig az alábbiakban megadott napi első gondolat-sor, a napközben végzett utolsó elmélkedés pedig legyen valamilyik aznapi meditáció ismétlése.

ELMÉLKEDÉSEK

I. A lábmosás (Jn 13,1-15)

Helyzetkép: Lássam, amint Jézus felkel a vacsorától és mint egy szolga, mosni kezdi tanítványai lábát. *Kérjem,* hogy követni tudjam Jézust mások szolgálatában.

1. Jézus tudta, hogy Istentől jött és hozzá tér vissza. Tudatában volt isteni hatalmának; azt is tudta, hogy egyik tanítványa elárulja. Mégis megmosta minden tanítványa lábát. Nem szolgálkúségból, hanem azért, mert határtalanul szerette övét.
2. Péter suta alázatosságból szabadkozik. Pedig el kell fogadnunk Jézus szeretetét és szolgálatát, különben nem lesz részünk életének teljességében.
3. „Példát adtam, hogy amit én tettem, ti is tegyétek meg.” Nehéz ugyan úgy szolgálnunk felebarátunkat, ahogy Jézus tette, de sokszor még nehezebb felebarátaink szolgálatait elfogadnunk.

II. Az Oltáriszentség alapítása (Lk 22, 7-20)

Helyzetkép: Jézus tanítványaival az utolsó vacsorán. *Kegyelemkérés:* hogy mélyebben behatoljak Jézus végtelen szeretete szentségének misztériumába.

Végigelmélkedem a szentírás szavait, ahogy Jézus kezébe vette a kenyeret, megtörte, tanítványainak adta és így szólt: *Ez az én testem...* Milyen egyszerűen, mennyi alázattal és szeretettel alapította Jézus az Oltáriszentséget! Ezt a misztériumot három szempont szerint vehetem fontolóra:

1. *Emlék:* Ezt tegyétek emlékezetemre! A megtört kenyér és a kiöntött bor emlékeztet Jézus kereszten megtört testére és kiöntött vérére. Ez az emlék nemcsak visszaidézi a múltat, hanem valóságos jelenlétté válik.
2. *Áldozat:* Krisztus keresztáldozatának lényege az az engedelmes, szeretetből fakadó felajánlás, amellyel az Atyának odaadta életét. Az Oltáriszentségben Jézus valóságos jelenléte által ez a felajánlás és odaadás újból megjelenik. Ehhez kapcsoljuk saját áldozatainkat.
3. *Lakoma:* Isten gyermekeinek lakomája, ahol már nincs „szolga és szabad, görög és zsidó, férfi és nő, hanem mindnyájan egyek vagyunk Krisztusban”! (Gal 3,28)

III. Búcsúintelmek (Jn 13,31 - 14,14)

Helyzetkép: Júdás már eltávozott, hogy árulását végrehajtsa. Jézus mintegy végrendeletét adja át tanítványainak. *Kegyelemkérés:* hogy megvalósítsam halálba induló Mesterem tanítását.

1. „Amint én szerettelek titeket, úgy szeressétek ti is egymást!” Annyira önzetlenül, annyira alázatosan, minden feltétel nélkül, mint Jézus.

2. „Ne legyen nyugtalan a szívetek!”, higgyetek bennem és az Atyában. Az ő házában sok lakóhely van. — Ha egyszer szakítani tudnánk kishitűségünkkel, kételyeinkkel, gyanakvásainkkal, egészen más lenne az életünk.

3. „Én vagyok az út, az igazság és az élet!” Ezt az utat kell járnom, ezt az igazságot kell élnem, ezt az életet kell másokkal megosztanom!

IV. Ima a getszemáni kertben (Lk 22,39-46)

Helyzetkép: Lássam Jézust tanítványai mellett az Olajfák hegyén, amint félni, remegni és gyötrődni kezd. *Kérjem*, hogy együtt érezzek vérrel verejtékező Mesteremmel.

1. „Ezután kiment, és szokása szerint elindult az Olajfák hegyére.” Jézus nem változtatta meg eddigi szokását, bár tudta, hogy az áruló Júdas ismerte a helyet, ahová mentek.

2. „Atyám, ha lehetséges, múljék el ez a pohár; de ne az én akaratom legyen, hanem a tied!” Jézus halálfélelmében is Atyja akaratát tartja elsőnek. Bárcsak én is mindig ezt tenném!

3. „Verejtéke, mint megannyi vércsepp hullott a földre.” Érttem szenved a Megváltó. És én mit teszek érte?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

I Kor 1,18-31: A kereszt bölcsessége

I Kor 11,23-26: Az Oltáriszentségről

Jn 14,15-31: Jézus megígéri a Szentlelket

Az egyház az Eukarisztiából él. Ennek a szentségnek kimeríthetetlen gazdagságából, amelynek csodálatos hatásairól az Egyházi Tanítóhivatal a legrégibb időktől fogva napjainkig ismételtelen tanított. Bizonyossággal állíthatjuk azonban, hogy ez a tanítás, — bár teológus lángelmék, nagy imádkozók, misztikusok és aszkéták e szentség iránti teljes hitükkel támogatást nyújtottak hozzá —, mégis megállt a titok küszöbén, hiszen a megértésre törekvő értelem és az emberi szó képtelen elmondani azt, hogy tulajdonképpen mi is az Oltáriszentség, milyen hatásai vannak és mi történik benne. Az Eukarisztia tényleg kimondhatatlan szentség! Ezért elmulaszthatatlan kötelessége, de elsősorban látható kegyelem és természetfeletti erő forrása az egyháznak, mint Isten népének az, hogy állandóan éljen és előrelépjen az eukarisztikus életben, az Eukarisztia iránti tiszteletben, hogy lelki fejlődése általában az Eukarisztia hatásúgarán belül történjék.

(II. János Pál pápa, Redemptor hominis, 20)

Babits Mihály: EUCHARISZTIA

Az Úr nem ment el, itt maradt.
Őbelőle táplálkozunk.
Óh, különös, szent titok!
Az Istent esszük, mint az ősz

törzsek borzongó lagzikon
ették-itták királyaik
húsát-vérét, hogy óriás
halott királyok ereje

szállna mellükbe, — de a mi
királyunk nem halott!
A mi királyunk eleven!
A gyenge bárány nem totem!

A Megváltó nem törzsvezér.
Ereje több, ereje más:
Ő óriásabb óriás!
ki két karjával általér

minden családot s törzseket.
Egyik karja az Igazság,
másik karja a Szeretet...
Mit ér nekünk a Test, a Vér,

ha szellemében szellemünk
nem részes és úgy vesszük Őt
magunkhoz, mint ama vadak
a tetemet vagy totemet?

Áradj belénk hát, óh örök
igazság és szent szeretet!
Oldozd meg a bilincseket,
amikkel törzs és vér leköt,

hogyan szellem és ne hús tegyen
magyarrá, s nőjünk ég felé,
testvérnépek közt, mint a fák,
kiket mennyből táplál a nap.

Huszedik nap: JÉZUS KERESZTÚTJA

*Az emberek, akik őrizték,
csúfot űztek belőle, és bántalmazták.*

(Lk 22,63)

Az Isten Igéje ugyanis, aki által lett minden, megtestesült, itt lakott az emberek földjén, vagyis ízig-vérig emberként lépett be a történelembe, azt magához emelve és önmagában újra összefogva. Ő nyilatkoztatta ki nekünk, hogy az Isten szeret (Jn 4,8), egyúttal arra tanít minket, hogy az ember tökéletesedésének és következőleg a világ átalakításának alaptörvénye az új parancs: a szeretet... Krisztus mindnyájunkért, bűnösökért, vállalta a halált, és példájával arra tanít, hogy nekünk is hordoznunk kell azt a keresztet, amelyet a test és a világ rak azok vállára, akik a békét és az igazságosságot keresik.

(Gaudium et spes, 38)

Fontoljam meg, mit szenved vagy mit akar szenvedni Krisztus Urunk emberi természetében (a szenvedéstörténetnek ama része szerint, amelyről éppen elmélkedem); és itt minden erőmmel azon kell lennem és arra kell törekednem, hogy fájdalmat érezsek, szomorkodjak és sírjak...

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatoskönyv, 195)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus elfogatása és Péter tagadása (Lk 22,47-62)

Helyzetkép: Nézzem, hogyan tartóztatják le Jézust, és hogyan tagadja meg Péter Mesterét. *Kérjem,* érezsek együtt Mesterem fájdalmával, és tudjam követni a keresztsíviselésben.

1. „Júdás! Csókkal árulod el az Emberfiát!” Az, akit az Úr kiválasztott, barátságába fogadott, tanított, aki tanúja volt annyi csodájának, jósága és szeretete megnyilvánulásainak, a szeretet jelével: csókkal árulja el Mesterét.

2. Péter tagadja: „Asszony, nem ismerem őt!” Péter, akit az Úr különös szeretetével tüntetett ki, akit tanítványainak élére állított, aki pár órával előbb még kérkedett, hogy életét adja Jézusért, — egy szolgáló szavára megtagadja Mesterét.

3. Az Úr megfordul, és rátekint Péterre. Mennyi szomorúság, fájdalom lehetett abban a tekintetben! Péterben felkeltette a bánatot: kiment és keserves sírásra fakadt.

II. Jézus a főtanács előtt (Lk 22,66-71)

Helyzetkép: Nézzem, amint az ártatlan Jézust gyűlölettől fűtve vádolják a főtanács előtt. *Kérjem*, érezzek együtt Jézussal és legyen mindig kész az igazságot bármilyen áron védeni.

1. „Ha te vagy a Messiás,... mondd meg nekünk!” A főtanács tagjait nem az igazság érdekli, hanem csak azért vonják kérdőre Jézust, hogy vádolhassák.

2. „Tehát te vagy az Isten Fia? Én vagyok!” — felelte Jézus. Sokáig titkolta, hogy ő az Isten Fia, de most nyíltan megvallja, bár tudja, hogy ez a vallomás az életébe kerül.

(. „Magunk hallottuk, saját szájából!” Jézus az igazságot mondja, de az botrány a nép vezetői számára, mert ők csak a maguk igazságát fogadják el.

III. Jézust elítélik (Lk 23,13-25)

Helyzetkép: Jézust már másodszor vezetik Pilátus elé, miután Heródes visszaküldte. *Kérjem*, érezzek együtt Mesteremmel.

1. Pilátus nem találja Jézust vétkesnek, de tart a néptől. Közvetve talán állását félti. Hány ártatlan embert vitt halálba ez az igazsággal való megalkuvás!?

2. „Vesszen el! Bocsásd szabadon Barabást!” Az emberi gyűlölet és bűn vakká tette a népet: a rablőgyilkost elébe helyezik az Istenembernek.

3. Pilátus kiszolgáltatja Jézust. A bűnös ember halálra ítéli az Isten Fiát. Isten az ártatlan szenvedésével akarja megváltani a bűnös világot az egész történelem folyamán.

IV. Jézus keresztútja és felfeszítése (Lk 23,26-43)

Helyzetkép: Lássam, amint Jézus viszi a keresztet. *Kérjem*, hogy érezzem át: értem szenved a Megváltó.

1. Cirenei Simont kényszerítik, hogy vigye Jézus keresztjét. Azok a legnagyobb keresztiek, amelyeket az élet kényszerít ránk. Ha elfogadjuk ezeket, Jézus keresztjét hordozzuk.

2. „Fölfeszítették, s a gonosztevőket is vele.” Valóban „a gonoszok közé számították”. Bűneinket ő hordozta, értünk sebeztek meg.

3. „Másokat megmentett, most mentse meg magát, ha ő a Messiás!” Jézus nem azért jött, hogy magát megmentse, önmaga kedvéért sohasem tett csodát. Nem a külső hatalom és kényszer erejével akar üdvözíteni, hanem a szeretet hatalmával.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 23,6-12: Jézus Heródes előtt

Jn 19,25-27: Jézus anyja

Mt 28,45-48: Jézus elhagyatottsága

Tapasztalatilag, a mi nagyságrendünk fokán a Világ vég nélküli tapogatódzás, folytonos kutatás, óriási harc: csakis sok sikertelenség és rengeteg sebesülés árán haladhat előbbre. A szenvedő létezők – akármilyen fajhoz tartozzanak is – ezt a kemény, de nemes helyzetet tükrözik. Nem haszontalan vagy értéktelen elemek, éppen csak mindegyik bizony megfizet az egész előrejutásáért és sikeréért. Olyanok, mint a harcmezőn becsülettel küzdő és elvérző katonák...

A Világ felfelé törő erejének végső feszültsége rejlik a szenvedésben. Minden attól függ, hogy felszabadítjuk-e azáltal, hogy tudatosítjuk jelentőségét és lehetőségeit. Ugye a Teremtés titokzatos művének ez lehetne egyik legmagasabb formája?

Mondjátok: a keresztény szemében nem éppen ezért Jézus szenvedésével teljesedik be a Teremtés? Talán hajlamosak vagyunk arra, hogy a Kereszten csak egyéni, pusztán csak engesztelő szenvedést lássunk. Nem vesszük észre ennek a halálnak teremtményi hatalmát. Lássunk nagyobb távlatban, s akkor észrevesszük, hogy a Kereszt jelképe és gyújtópontja valami olyan tevékenységnek, amelynek feszültsége kifejezhetetlen. Ha igazán megértettük a megfeszített Krisztust, akkor még pusztán földi szempontból sem mondhatnánk kivetettnek vagy legyőzöttnek. Éppen ellenkezőleg: Ő veszi vállára a terhet: folyton magasabb fokra emeli az egyetemes haladás eredményeit Istent felé. Tegyük úgy, mint Ő, hogy egész létünk Vele egyesítsen.

(Teilhard de Chardin, A szenvedés jelentősége és építő ereje)

Én Jézusom, te nem gyűlölted őket,

A gyűlölködőket és a köpködőket.

Szeretted ezt a szomorú világot

S az embert, ezt a nyomorú virágot.

Te tudtad, hogy mily nagy kereszt az élet,

És hogy fölöttünk csak az Úr ítélhet.

Szelíd szíved volt, ó, pedig hatalmad

Nagyobb volt, mint mit földi birtok adhat.

A megbocsájtást gyakoroltad egyre,

Míg égre szállni fölmentél a hegyre.

Ma is elégszer hallod a magasban

A gyűlölet hangját, amely égre harsan.

A gyilkos ember hangját, aki részeg

S a szeretet hangját feszítené meg.

Én Jézusom, most is csak szánd meg őket,

A gyűlölködőket és a köpködőket.

Most is bocsáss meg nekik, mert lehet,

Hogy nem tudják tán, mit cselekszenek.

(Juhász Gyula, Imádság a gyűlölködőkért)

Huszonegyedik nap: JÉZUS KERESZTHALÁLA

*Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet.
E szavakkal kilehelte lelkét.*

(Lk 23,46)

A világ megváltása — a szeretetnek az a félelmetes szent titka, amelyben megújul a teremtés — legbensőbb természete szerint az emberi szív igazságának teljessége: az Egyszülött Fiú szívének igazsága, és általa válik lehetségessé mindazok szívének megigazulása, akik az Egyszülöttnél öröktől fogva arra lettek rendelve, hogy Isten fiaivá váljanak és meghívást kapjanak a kegyelemre és szeretetre. Az a Kálvárián felállított kereszt, amelyen az ember Krisztus Jézus — Szűz Mária édes fia, a názáreti Józsefnek pedig fogadott fia — „elhagyja” a világot, Isten örök atyaságának újabb megnyilvánulása. Mert Isten Krisztusban újra közeledik az emberiséghez, minden egyes emberhez, akire kiárasztja az igazság háromszor szent Lelkét.

(II. János Pál pápa, Redemptor hominis, 9)

Fontoljam meg, hogy rejtőzik el az istenség, t.i. hogyan semmisíthetné meg az ellenségeit és nem teszi; és hogyan hagyja oly kegyetlenül szenvedni legszentebb emberi természetét... Fontoljam meg, hogyan szenvedni mindezt az én bűneimért; és mit kell nekem érte tennem és szenvednem.

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 196-197)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Krisztus kereszthalála (Lk 23,44-49)

Helyzetkép: Nézzem szeretett Megváltómat a kereszten, amikor kilehelte lelkét. *Kérjem,* haljak meg vele együtt a világnak.

1. „A hatodik órától sötétség támadt az egész földön...” A teremtett világ mintegy résztvesz az Isten Fia gyászolásában, mert részesülni akar az új élet megdicsőülésében.

2. „Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet!” Jézus halála a világtörténelem legellentmondásosabb pillanata: Isten, aki tér és idő felett áll, Jézusban, a Kálvárián, a keresztre van szögezve; az isteni ártatlanságot elítélik, hogy az emberi bűnösség bocsánatot nyerjen; a léttelenség meghal, hogy a halandó ember örök életet kapjon. Mindezek a látszólagos ellentétek feloldódnak abban a nagy szeretetben, amellyel a mindhalálig engedelmes Jézus odaadja életét barátaiért.

3. „Ez valóban Isten Fia volt!” (Mk 15,39) A kegyelem csodája, hogy a megvetett, kicsúfolt, kereszten gyalázatban meghalt Jézusban a pogány katona felismeri az isteni természetet.

II. Az igaz szenvedése és reménye (22. Zsoltár)

Helyzetkép: Nézzem a haldokló Jézust a kereszten, és alkalmazzam rá a zsoltár szavait. *Kérem,* érezzem át én is Jézusnak a kereszten átélt elhagyatottságát.

1. „Istenem, Istenem, miért hagytál el engem?” Csodálatos szent titok, hogy az Isten Fia megtapasztalta az Istentől való elhagyatottság érzését. Minél inkább Istennek él valaki, annál jobban fáj, ha nem érzi Isten jelenlétét.

2. „Az Úrban bízott, hát mentse meg!” Micsoda kihívás van e gúnyos szavakban! Jézus azonban nem enged a kísértésnek: az Istentől kapott hatalmat nem saját javára fordítja. Szeretete nem lenne egészen tiszta, ha valami csoda lenyűgöző erejével kényszerítene engem a hitre.

3. „Nevedet hirdetni fogom testvéreim előtt.” Jézus szenvedése, bármilyen mélyre hatolt is benne, nem volt reménytelen. Szenvéde magának Istennek szenvedését és együttérzését nyilatkoztatja ki, amely az igaz szeretet szerves része.

III. A fájdalma főría (Iz 53, 1-12)

Helyzetkép és kegyelemkérés: Nézzem a kereszten haldokló Megváltót, és kérem a kegyelmet, találjam meg benne az igazi, isteni szépséget.

1. „Nem volt sem szép, sem ékes...” Földi szemmel nézve semmi sem volt vonzó Jézus szenvedésében. Lenézték, megvetették. A hit szemével nézve azonban felfedezhetjük a végtelen, isteni szeretet alázatát és szépségét, amely megváltja a világot.

2. „Az ő sebei szereztek nekünk gyógyulást.” Igen, a mi bűneinkért szúrták szíven, a mi bűneinkért törték össze.

3. „Amint a bárány elnémul nyírója előtt, ő sem nyitotta meg száját.” Érezzük meg ennek a szeretet-áldozatnak tragikus szépségét és felmérhetetlen szabadságát.

IV. Krisztus halálába temetkezünk el (Róm 6,3-11)

Helyzetkép: Mint az előző elmélkedésben. Közben imádságosan megfontolom Szent Pál szavait. *Kegyelemkérés:* hogy Krisztus szenvedését és az emberi szenvedést egy nagy, misztikus egységben lássam.

1. „Eltmetkeztünk vele együtt a halálban.” Jézus szeretetből annyira egybekötötte sorsát az emberekkel, hogy az ő halála a mi halálunk is. Napi életünk „kis halálai”, szenvedései és áldozatai már ezt a nagy, végső halált készítik elő.

2. „Ha Krisztussal meghaltunk, hisszük, hogy vele együtt élni is fogunk.” A halál nem végállomása életünknek. Csak a bűnnek halunk meg végleg, amikor befejezzük földi életünket.

3. „Tudjuk, hogy Krisztus feltámadt a halálból.” Isten kegyelméből Krisztussal mi is új, örök életre támadunk fel.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

I Kor 1,18-25: A kereszt bölcsessége

Zsid 4,14-5,10: Az újszövetség főpapja a szenvedésben tanult engedelmességet.

Kempis: IV. Könyv, 1, 2, 8, 11, 13, 17, 18. fejezet

*Te drága Jézus, mi történt tévéled,
Hogy oly keményen sújt a zord ítélet?
A szörnyű vétkeket el mivel követte?
Mi volt a tettered?*

*Megostoroznak, tövissel csúfolnak,
Arcodba vágnak, gúnyolódva szólnak,
Epét ecettel kínálgatni mernek,
Keresztre vernek.*

*Mondd, ennyi kínna mi az eredetje?
Jaj, vétkeimmel vertelek keresztre!
Amit Te szenvedsz, Jézus, én okoztam,
Fejedre hoztam.*

*S mily büntetés, mit a világ reád mért?
A jó nyájőrző szenved a juháért;
A bűnért, melyet szolgák elkövettek,
Az Úr fizet meg.*

*Meghal a jó, ki hűség volt, s alázat,
Az él, ki Isten bántására lázadt;
A vétkes ember sértetlen, s bilincsben
Ott áll az Isten.*

*Ó mérhetetlen szeretet, csodás hit,
Amely a kínok zord útjára rávitt!
Én vígadozva élek és örömben,
Te kín-özönben.*

*Ó nagy királyom, minden kor Királya,
Hűségedet hogy hirdethesse hála?
Nincs emberszív, melyben tanács fakadhat:
Néked mit adhat?*

*Ha trónusodnál, Jézusom, vezérem,
Fejem ragyogva fürdik majd a fényben:
Énekelek, hol szentül zeng az ének,
Dicsérve Téged.*

(Johannes Hermann, Jézus Krisztus keserves szenvedésének oka; fordította Áprily Lajos)

**Ki nyitja meg e betett könyvet?
Ki szegi meg a töretlen időt?
Lapozza fel hajnaltól-hajnalig
emelve s ledöntve lapjait?
Az ismeretlen tűzvészbe nyúlni
ki merészel közülünk? S ki merészel
a csukott könyv leveles sűrűjében,
ki mer kutatni? S hogy mer pusztá kézzel?
S ki nem fél közülünk? Ki ne félne,
midőn szemét az Isten lehúnyja,
és leborulnak minden angyalok,
és elsötétül minden kreatúra?
A *bárány* az, ki nem fél közülünk,
egyedül ő, a *bárány*, kit megöltek,
végigkocog az üvegtengeren
és trónra száll. És megnyitja a könyvet.**

(Pilinszky János, Introitusz)

**A keresztnak felső
ága égre mutat
nagy örömhírt tudat:
„itt van a te utad“**

**A keresztt két karja a légből szétszalad
sovány kezek tört vért virágzanak
„vigyázz: ő a lélek, de test megszakad,
kétfelé visz ösvény s te szabad vagy, szabad“**

**a keresztnak alsó
ága földre mutat:
vesződj: itt áss kutat,
lásd benne arcodat.**

(Weöres Sándor, Kereszt-árnykép)

Huszonkettedik nap: A HALOTT JÉZUS GYÁSZNAPJA

József elment Pilátushoz, és elkérte Jézus testét. Azután levette...
(Lk 23,52)

A halállal kapcsolatban csődöt mond minden képzelet; az egyház azonban, minthogy a kinyilatkoztató Istentől vette, állítja, hogy Isten az embert arra teremtette, hogy eljusson a földi nyomorúság határain túli boldog célba. Sőt, a keresztény hit azt is tanítja, hogy az ember nem halt volna meg, ha nem vétkezett volna, és hogy eljön az idő, amikor a testi halál vereséget szenved, mert a mindenható és könyörületes Üdvözítő visszaadja az embernek azt a létgazdagságot, amelyet ez a bűnével elveszített. Isten ugyanis arra hívta és hívja az embert, hogy egész lényével kapcsolódjék őhozzá a romolhatatlan isteni élet közösségében. A győzelmet a feltámadó Krisztus vívta ki, halálával megszabadította az embert a haláltól.

(Gaudium et spes, 18)

Egész napon át, amily gyakran csak lehet, azon gondolkodjam, hogyan maradt vissza a sírban Krisztus Urunk holtteste, elszakítva és különválasztva lelkétől, és hol és hogyan volt eltemetve. Hasonlóképpen tegyem megfontolás tárgyává Miasszonyunk egyedüllétét oly nagy fájdalmával és fáradtságával; azután másrészt a tanítványok elhagyatottságát is.

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 208)

MEGJEGYZÉSEK

Úgy tűnik, hogy Szent Ignác ezen a napon nem kíván négy vagy öt külön-külön egyórás elmélkedést, hanem gyászoló napot ír elő, és a szenvedéstörténetre való imádságos visszaemlékezést.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus temetése (Lk 23,50-55)

Helyzetkép: Nézzem, ahogy Jézust leveszik a keresztről és a Szűzanya ölébe veszi. *Kegyelemkérés:* Tudjam Jézus szent testét úgy szemlélni, mint a Szűzanya.

1. Arimateai József elkéri Pilátustól Jézus testét. Becsületes, de félnék ember volt, várta az Isten országát. Most bátran elkéri a holttestet.
2. Levette, golycsba göngyölte és sziklasírba helyezte.
3. A Galileából érkezett asszonyok is elmentek a sírhoz. Próbáljam átélni a Szűzanya, József és a szent asszonyok fájdalmát és gyászatát.

II.-IV. Szemlélődés a szenvedés egészéről

- Történhetik 1. valamelyik evangélium szenvedéstörténete alapján,
vagy
2. a keresztút lassú elvégzésével, vagy
3. úgy, hogy a Szűzanyát lélekben végigkísérem a keresztúton és átélem fájdalmának mélységét.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Több szó ne essék köztünk.
Menjetek haza mindannyian.
Eltemették. S helyén áll a nagy kő.
A család zokog s a barátok búsulnak.
Ezúttal valóban mindennek vége.

De nincs vége, Uram!
Jól tudom, hogy haláltusád az idők végéig tart;
A nagy keresztúton egymást váltják az emberek
S a föltámadás csak a Világ Útjának a legvégén lesz teljes.
Ez az én reményem, Uram, és legyőzhetetlen bizodalmam.
Nincs olyan parányi szenvedésem,
amelyet Te ne éreztél volna és nem váltottál volna át
a végtelen megváltás során.
Ha hosszú az út és monoton,
S ha ez az út a kősírhoz vezet,
Tudom, hogy a síron túl majd dicsőségben vársz reám.

Segíts, Uram, hogy hűséggel járjak Utamon,
ott, ahol helyemet kijelölted az emberiség életében.
Leginkább pedig arra segíts, hogy mindig felismerjelek
és testvéreim hosszú zarándokútján mindig segítselek.
Mert hazugság lenne csak sírni képmásod előtt,
ha nem követnélek Téged, az Örökké Élőt,
az emberi élet ösvényein.

(Michel Quoist, Imádságok a keresztúton)

*Nem tudtam a búról
most a bú megölel,
halványsággal belehel.
Jaj nekem én fiam,
égi virágszál,
igen elváltottál,
messzire távoztál.*

*Iszonyú vasszegek
törik a csontodat,
facsarják izmodat, jaj én fiam, én fiam,
feketüllő vérrrel
csombókos a hajad.
Az éjjel álmomban
kicsi baba voltál,
fürdettelek téged
egy nagy tekenőben.
Abban a nagy tekenőben
tükrözött az égbolt,
jaj én fiam, én fiam,
két szemed is kék volt.
Gonoszok lándzsája
szúrja át a melled,
gyere vissza, jaj én fiam,
maradj anyád mellett.
Álmomban csókoltam
apró dundu lábad,
mosolygott a csöpp szád,
jaj én fiam, én fiam,
hadd menjek utánad.
Véred hullása
szemeim sírása,
szép arcodnak hervadása
szívem szakadása.
Gógicsélve heverésztél
két karomba dőlve,
hullt, csak hullt a zápor könnyem
a nagy tekenőbe.
Rászegeztek a keresztre,
nem igaz, nem, nem,
jaj nekem, megfulladok,
fogjatok fel engem. Szíved fárad,
karod is kiszárad,
éjfél tájban sötét hollók
tépázzák a vállad.
Jaj nekem, én fiam,
jaj én fiam.*

(Weöres Sándor, Mária siralma)

Huszonharmadik nap: SZÜNNAP

MEGJEGYZÉSEK

Szent Ignác megjegyzi, hogy aki tovább akar időzni a szenvedéstörténetben, vegyen egyes elmélkedései anyagául kevesebb szent titkot, pl. az első napon csak az utolsó vacsorát, a második napon csak a lábmosást stb. Viszont aki kevesebb időt akar eltölteni a harmadik hét anyagával, az vegyen az egyes szemlélődésekben bővebb anyagot.

ELMÉLKEDÉS

Jézussal szenvedek

Visszapillantó elmélkedés a harmadik hétre, amely bevezet minket a húsvéti misztériumba: szenvedésem, halálom (feltámadásom és megdicsőülésem) Krisztus szenvedéséhez, halálához (feltámadásához és megdicsőüléséhez) kapcsolódik, és hoz gyümölcsöt a megváltás művében. Ugyanakkor a Jézus szenvedéséről szóló elmélkedések megmutatják, hogy képes vagyok-e figyelmemet a magam bajáról mások szenvedése felé fordítani. Jézus passiója a nagylelkűség és őszinteség iskolája számomra.

Helyzetkép: „Ecce homo.” *Kérjem* a kegyelmet, hogy minden emberi szenvedést Krisztus szenvedésének fényében lássak. — Imádságosan fontoljam meg a következő kérdéseket:

1. Hogyan éltem meg Jézus szenvedését az elmúlt héten? Pl. lelki szárazságot, csalódást éreztem, hogy nem sikerült Jézussal együttéreznem és őt vigasztalnom. Vagy inkább benső megerősödést, nagyobb lelki békét éreztem?
2. Mire tanított engem Jézus szenvedése az emberi életet, hivatásomat, jövőmet, önmagamról alkotott képemet illetően?
3. Ha döntő jelentőségű választást végeztem a második héten, éreztem-e megerősödést, vagy épp gyengülést ezen a téren?
4. Az elmúlt hét ima-tapasztalatai alapján hogyan magyarázhatom meg a következő kijelentések értelmét?:
 - a) Jézus együttérzése az emberekkel szenvedéséből fakad.
 - b) Jézus szenvedése megerősít engem.
 - c) Aki utánam akar jönni, de nem akarja vállalni keresztyét, az nem lehet az én tanítványom.
5. Amikor imámban Jézust szemléltem a kereszten, meg tudtam-e válaszolni a kérdést: mit kell tennem őerte?

Huszonnegyedik nap: JÉZUS FELTÁMADÁSA

*Krisztus feltámadt a halálból,
elsőként a holtak közül.*

(I Kor 15,20)

Krisztus, aki feltámadásával átvette uralmát, — ő kapott meg minden hatalmat égen és földön —, Lelkének erejével mindjárt működni is kezdett az emberek szívében: nem csupán a túlvilág vágyát ébreszti fel, hanem éppen ezáltal élte, megtisztítja és erősíti a nemes kezdeményezéseket, amelyekkel az emberiség nagy családja emberségesebbé teszi a maga életét és e célja szolgálatába állítja az egész földet.

(Gaudium est spes, 38)

Fontoljam meg, hogy az istenség, amely a szenvedésben látszólag elrejtőzött, miképpen jelenik meg és mily csodálatosan nyilvánul ki szent feltámadásánál igaz és szentséges hatásaiban.

(Szent Ignác, Lelkiyakorlatos könyv, 223)

MEGJEGYZÉSEK

A mai nappal megkezdődik a negyedik hét a szentignáci lelkiyakorlatos programban. E hét húsvét szent titkának második részét: Krisztus feltámadását és megdicsőülését állítja szemünk elé. A *kegyelemkérés* az elmélkedéseknél az, hogy átérezzem Krisztus Urunk örömet, dicsőségének örvendezzek. Szent Ignác megjegyzi, hogy e hétnek inkább megfelelni, ha csak napi négy szemlélődést végez a lelkiyakorlatozó, az első hármat Jézus életének dicsőséges titkairól, a negyedik ima pedig legyen az érzékek alkalmazása a megelőző három titokra.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus megjelenik édesanyjának

(Szent Ignác, Lelkiyakorlatos könyv 218-225)

Bár a szentírás nem említi ezt a megjelenést, annyit azonban megjegyyez, hogy sok másnak is megjelent a feltámadt Üdvözítő, és feltételezi, hogy értelmesek vagyunk. Szent Ignác természetesnek veszi, hogy először a Szűzanyának jelent meg az Úr, mert ő szenvedett a legmélyebben. Ha első volt a szenvedésben, elsőnek kell részesülnie a dicsőségben is. Egyébként minden jó fiú megtette volna ezt édesanyjának.

1. Mily nagy lehetett a Szűzanya öröme, amikor meglátta feltámadt Fiát! Érezzem át én is kettőjük örömét!

2. Képzeld el, mit mondhattak egymásnak az elmúlt napok eseményeiről, fájdmáról és a mennyei Atya sokszoros bölcsességéről, jóságáról, szeretetéről.

3. Lássam, mit cselekszenek, hogy ölelik meg egymást szeretettel, tudva, hogy most már sohasem választja el őket a halál.

II. Asszonyok a sírnál (Mk 16, 1-11)

A szent asszonyoknak már Jézus szenvedésénél is kitüntetett szerep jutott. Pl. ők akkor is Jézus mellett maradtak, amikor az apostolok félelmükben elfutottak. Jézus feltámadásakor is különleges szerepet kaptak. *Helyzetkép:* Nézzem, hogyan mennek az asszonyok Jézus sírjához és ott jelenést látnak. *Kérjem*, hogy a szent asszonyok örömet érezzem Jézus feltámadásán és dicsőségén.

„A hét első napján, kora reggel, napkeltekor kimentek a sírhoz.” A szeretet üzte őket, be akarták balzsamozni Jézus testét. Napkeltekor mentek, és azóta a kelő nap új fénye, melege a feltámadás jelképe. (Sunday, Sonntag) Próbáljam átérezni azokat az érzéseket, amelyeket az asszonyok tapasztaltak, amikor a sírhoz mentek.

2. „A keresztre feszített názáreti Jézust keresitek? Nincs itt, feltámadt!” Félelemmel, de örömmel hallották a hírt az angyal ajkáról, hogy Jézus nincs már a holtak között.

3. „Mondjátok meg tanítványainak és Péternek...!” Az asszonyoknak jutott az a megtisztelő feladat, hogy az apostoloknak megvigyék az örömhírt. Ez az én feladatom is: hirdetni Krisztus halálának, feltámadásának és újrájövetének örömhírét.

III. Jézus megjelenik az asszonyoknak (Mt 28, 8-10)

Helyzetkép: Az asszonyok útközben találkoztak Jézussal. *Kérjem*, hogy én is megtapasztaljam Jézus feltámadásának örömet.

1. „Egyszerre csak Jézus jött velük szembe.” Hirtelen, váratlan élmény Jézussal való találkozásuk, annak ellenére, hogy szívük mélyén állandóan ezt várják, ezt kívánják.

2. „Odafutottak, leborultak előtte és átkarolták a lábát.” Jézus feltámadása után sem utasítja vissza a szeretet kifejezésének testi, mondhatnánk anyagi módját. A megdicsőülésben a test teljesen a lélek eszköze lesz.

3. „Ne féljetek!” — mondja Jézus. A régi, szokásos köszöntést használja; bátorít, erősít, gyengeségünket, törekénységünket látva növeli bennünk a reményt és a szeretetet.

IV. Jézus megjelenik Péternek (Lk 24,34; vö. Lk 24,12; Jn 20,3-10)

Helyzetkép: Jézus megjelenik Péternek. *Kérjem*, hogy Péter öröme az enyém is legyen

1. Péter és János együtt futnak a sírhoz. Bár az asszonyok örömhírét először üres fecsegésnek tartották, mégis elmennek a sírhoz.
2. Amikor meggyőződnek, hogy üres a sír és a leplek ott maradtak, János hitt, Péter pedig elámult a történeten.
3. Jézus megjelenik Péternek, talán már az úton, talán akkor, miután visszatért otthonába. Képzelmek el, mi történt, mit mondhattak egymásnak, milyen öröm járhatta át Péter szívét, amikor látta, hogy Jézus megbocsátotta tagadását.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jézus föltámadása észrevétlenül történt. És ezt a leckét talán épp azért igazában még ma se, vagy ma is csak alig értjük: a győzedelmesnek és az alázatosnak, az erősnek és a tökéletesen gyöngédnek ezt a kemény, nagyon kemény húsvéti leckéjét.

Az evangéliumi tudósításokban nyoma sincs semmiféle győzelmes hangsúlynak. Ellenkezőleg. Valamiféle szerény rejtezkedés lengi be az Írás idevágó lapjait. De a szív épp e gyengédségben ismeri fel Mesterét: igen, az a mi Istenünk, a szeretet Istene! Valaki mintha szólított volna: megfordulunk, és ott áll előttünk...

A halandó embernek meg kell békélnie azzal a gondolattal, hogy Istene nem a hatalom, hanem mindezekén túl a szeretet Istene. Életünk, történetünk e földön talán nem is egyéb, mint Istenre vonatkozó szavaink kínos-keserves megváltoztatása, kicserélése. „Szállj le a keresztről!” — kiáltottunk valamikor a hatalom Istenéhez, de a szeretet Istene nem szállt le keresztfőjéről. Meg kell hát tanulnunk azt is, hogy húsvét is ugyanennek az Istennek, a szeretet Istenének a föltámadása. Vagyis: véghetetlenül gyengéd, rejtett és bensőséges.

(Pilinszky János, Úgy tanultuk...)

*Krisztus föltámadt!
Örvendezz, halandó,
romlásra hajlandó,
bűnöknek hajlongó,
e nagy csodának!*

*Krisztus föltámadt,
a sír alatt maradt,
nyűgödtől máma
tépd el magadat!*

*Mikor őt kérleled,
éhesben éteted,
szomjasban élteted,
utadban hirdeted,
hogy várják mindenek,
közel van Mestered,
ott van veled!*

(J.W. Goethe, Húsvéti kórus a Faustból; részlet
ford. Sárközi György)

Van gyönyör és van öröm. A gyönyör a test boldogsága, az öröm a léleké. Ne elégedj meg a gyönyörökkel, sohasem fognak kielégíteni.

A gyönyör egy pillanatig tart, és vége; ezért, amikor vele táplálkozol, a halál íze marad benned.

Az öröm akkor kezdődik, amikor abbahagyod saját boldogságod keresését, azért, hogy megkísérelj másokat boldoggá tenni.

Az ember tragédiája az, hogy korlátozottak eszközei és korlátlanok a vágyai. Emberileg nem is lehetsz teljesen boldog. Csak Isten tud kielégíteni.

Az öröm az ajándékozás gyümölcse, de az ajándékozás önmegtagadást, önfeláldozást jelent. Így az öröm az újra megtalált élet, amelyről már lemondtunk.

Krisztusban és Krisztussal az ÖRÖM misztériuma a feltámadás titka.

Hol tartasz Krisztus iránti szereteteden? Örömed akkor lesz igazán életerős, ha sokszoros kapcsolatban maradsz Krisztussal.

Istenben csak öröm van, mert benne csupa adás van. Isten az ÖRÖM, és ha átadod magad Istennek, az örömnek adod át magad.

(Michel Quoist, Tudj örülni!)

Huszonötödik nap: A FELTÁMADT ÜDVÖZÍTŐ

*Ó, ti balgák, milyen nehezen tudjátok elhinni,
amit a próféták jövendöltek!*

(Lk 24,25)

Amikor ugyanis Krisztus megjelenik, és dicsőségesen feltámadnak a holtak, akkor az Isten világossága fogja beragyogni a mennyei várost: a Bárány lesz a fény (vö. Jel 21,24). Akkor a szentek egész egyháza a szeretet végtelenül nagy boldogságában fogja imádni Istent és a Bárányt, akit megöltek (Jel 5,12), és együtt kiáltja: „A trónon ülőnek és a Báránynak áldás, tisztelet, dicsőség és hatalom örökkön örökké” (Jel 5,13-14).

(Lumen gentium, 51)

Szemléljem a vigasztaló szerepet, amelyet Krisztus Urunk betölt, összehasonlítva ezt azzal, hogyan szokta egyik barát a másikat vigasztalni.

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 224)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Emmausz (Lk 24,13-35)

Helyzetkép: Nézzem, ahogy a két tanítvány, Kleofás és társa Emmausz felé indul, és a feltámadt Üdvözítő vándor alakjában mellőlük szegődik. *Kérjem*, hogy én is átérezzem a két tanítványnak azon való örömét, hogy felismerték Jézust.

1. „Ketten közülük még aznap elindultak.” Otthagyták a tanítványok közösségét, reményüket veszítve szomorúan ballagnak, és beszélgetnek az eseményekről.

2. Jézus „rangrejtve” mellőlük szegődik, és új fényt, új hitet és reményt gyújt szívükben. Felismerem-e én is Mesteremet, ha minden látványosság nélkül kísér életutamon?

3. Felismerték Jézust a kenyértörésben. Az eukarisztikus vonatkozás itt nyilvánvaló. Lángoló szívvel, még aznap visszatértek Jeruzsálembe, és elújságolták, hogy valóban feltámadt az Úr.

II. Jézus megjelenik a tanítványoknak (Jn 20,19-23)

Helyzetkép: A tanítványok zárt ajtók mögött beszélgetnek, amikor egyszer csak ott áll közöttük Jézus. *Kérjem*, hogy átérezzem a tanítványok örömét.

1. „Békesség nektek!” — köszöntötte őket és megmutatta nekik kezét és oldalát. Az Úr Jézus sebhelyei feltámadása után is látszanak, csak most már nem a szenvedés és fájdalom, hanem a megdicsőülés és öröm jelei.

2. „Az Úr láttára öröm töltötte el a tanítványokat.” Minél mélyebb volt a gyászuk, annál nagyobb most az örömük.

3. „Vegyétek a Szentlelket! Akinek megbocsátjátok bűneit, az bocsánatot nyer.” Jézus, Lelke által, hatalmat ad, hogy folytassák a mennyei Atyától kapott küldetését: hirdessék az evangéliumot, és bocsássák meg a bűnöket.

III. A hitetlen Tamás (Jn 20,24-29)

Helyzetkép: Nézzem, ahogy Jézus megjelenik Tamásnak. *Kérjem*, hogy én is úgy tudjam mondani, mint Tamás: „Én Uram, én Istenem!”.

1. Tamás nem hitte, hogy az apostolok látták az Urat. Amikor az Üdvözítő Júdeába akart indulni, hogy Lázárt feltámassza, Tamás volt, aki azt mondta: „Menjünk mi is, hogy meghaljunk vele”. Tehát érzett valami nagylelkű szeretetet, őszinte odaadást az Úr iránt, de ezek kifejlődésének útját állta egy bizonyos fajta konokság.

2. Jézus Tamáshoz fordult: „Nyújtsd ide az ujjadat, és nézd a kezemet...Ne légy hitetlen, hanem hívő!” Éreztem át, milyen belső indulatokkal hallhatta Tamás ezeket a szavakat: alázattal, megújult hittel, bizalommal.

3. „Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.” Az Úr szavai nekem is szólnak. Tamás hitetlensége erősítse az én hitemet.

IV. Jézus Tibériás tavánál (Jn 21,1-17)

Helyzetkép: A tanítványok újra Galileában vannak; Péter indítványára halászni mennek. Ez a csodás halfogás emlékeztet az előzőre (Lk 5,1-11), amikor Jézus meghívta őket. Mennyi minden történt e két halfogás között! *Kérjem* a kegyelmet, hogy Jézus örömen, dicsőségén, vigasztaló, gyöngéd, baráti szeretetén örülni tudjak.

1. Péter így szólt: „Megyek halászni.” Péter mellett ott látjuk a hitetlen Tamást, Jakabot és Jánost és egy új tanítványt: a Kánából való Natánaelt.

2. Jézus ott állt a parton, de nem ismerték fel. Feltámadása után alig ismerték fel; háttérbe húzódott, csak csendben, a baráti szeretet légkörében mutatkozott.

3. „Gyertek, egyetek!” Jézus megvendégeli fáradt tanítványait. Szolgáló és vigasztaló szerepe a feltámadás után még nagyobb hangsúlyt kapott.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 24,36-47: Jézus tanítványaival eszik

Kol 3,1-11: A régi és új ember

Valaki egyszer megkérdezte tőlem, hogy hiszek-e Jézus föltámadásában, s ha igen, miért? Mert olyan csendes volt — csúszott ki a számon önkéntelenül, de valójában ma sem tudnék ennél hitelesebben válaszolni. A föltámadás számomra épp csendességében — isteni. Olyan, mint a teremtés hajnala, s azóta is a hajnalok: a csírázás, a születés és a fogantatás fokozhatatlan erejű intimitása, bensősége jellemzi. Tökéletes természetességében is csodálatos, igaz és reális! Ezért nincs is rá egyéb, nem is lehet rá más válaszunk, mint az, hogy valóban föltámadott.

(Pilinszky János, Az isteni dramaturgiáról)

*Az egész világ újul.
Új örömek intenek.
Ahogy föltámadt az Úr,
Föltámadnak mindenek.
Érzik Alkotójukat,
mily erős, és Urukat
szolgálják az elemek.
A tűz lobog és röpül.
A levegő szétterül.
A víz árad, s völgybe gyűl.
A föld biztonságban ül.
Ami könnyű föltolul,
és a mélybe hull a súly.
Minden, minden megújul.
Már az ég nem oly borús,
a tenger sem háborús,
a szél sem oly vad, oly bús.
Földi lejtőnk kivirult.
Újra zöldel a kopár,
újra meleg a sugár,
mivel a tavasz kigyúlt.
Enged a Halál fagya;
e világnak hadnagya
birodalmát föladja,
melyet bennünk hódított.
Míg azt, ami nem övé,
vágyott, hogy megörzené,
sajátjából kikopott.*

*Élet a Halált veri,
s már az ember megleli,
mit úgy fájt elveszteni:
az Édennek kéjeit.
Kardját leeresztve im
utat ad a Kerubim,
s az út könnyű és szelíd.
Krisztus újra eget nyit,
és rabokat szabadít,
akiket fogságba vitt
holtuk óráján a bűn.
Azért diadalukat
Atyának és Fiúnak
s Szentléleknek zengjük hűn!*

(Adam de Saint Victor, Húsvéti ének; ford. Babits Mihály)

Titokzatos az Isten neve. A végtelen lény mivolta ragyog ki belőle és annak a lényege, „Aki van”, a létnek és a végtelen fenségnek mérhetetlen teljességében.

És ebben a szóban él saját lelkünk legmélyebb mivolta is. Legbensőbb lényegünk válaszol Istennek, mert a lélek elszakíthatatlanul Istenhez tartozik. Ő teremtett minket, és önmaga felé irányított, úgy hogy nincs nyugta lelkünknek, míg csak Vele nem egyesül. Nincs is más értelme létünknek, mint az, hogy szeretetközösségben egyesüljön Istennel.

(Romano Guardini, Örökmécs)

*Én az időt előzőm,
múlok, múlok: — kezdődöm.
Ugyanazon időben...
haldoklom és születek;
meghalok, feltámadok;
— éled bennem egy halott...
alattam föld mélye nyíl,
s várok, mint húron a nyíl.*

(Váci Mihály, A csepergő időben)

Huszonhatodik nap: JÉZUS MENNYBEMENETELE ÉS A SZENTLÉLEK ELJÖVETELE

Ha tehát reméljük, amit nem látunk, várjuk állhatatosan.
(Róm 8,25)

Miután a mi Urunk, a kereszten fölmagasztalt Jézus megdicsőült, kiárasztotta a megígért Lelket. Általa hívta meg és gyűjtötte a hit, remény és szeretet egységébe az újszövetség népét, vagyis az egyházat, ahogy az apostol tanítja: „Egy a test, egy a Lélek, mint ahogy hivatások is egy reményre szólnak”.

(Unitatis reintegratio, 2)

Kétségkívül a Szentlélek már működött a világban, mielőtt Krisztus megdicsőült. Pünkösd napján azonban kiáradt a tanítványokra, hogy mindörökké velük is maradjon...

(Ad gentes, 4)

MEGJEGYZÉSEK

Szent Ignác a Lelkigyakorlatos könyvben nem szól a Szentlélek eljövételéről. Ennek valószínűleg történeti oka van. Egy korabeli rajongó és titkos felekezet tagjai annyira eltúlzott jelentőséget tulajdonítottak a Szentlélek belső működésének, hogy a hierarchikus egyházi előjárók vezetői működését feleslegesnek tartották. Szent Ignácot alcalai tartózkodása alatt meggyanúsították, hogy ehhez a szektához tartozik.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Krisztus mennybemenetele (ApCsel 1, 1-12)

Helyzetkép: Nézzem, ahogy az Úr Jézus a mennybe emelkedik. Kérem, hogy megértsem a mennybemenetel titkát.

1. „Negyven napon át ismételten megjelent nekik és beszélt az Isten Országáról.” A tanítványoknak még további oktatásra volt szükségük, mert egyesek közülük azt hitték, hogy Isten Országá földi birodalom lesz.

2. „Szemük láttára felemelkedett.” Az Úr Jézus mennybemenetele nem úrhajózás, hanem annak kifejezése, hogy „minden hatalom neki adatott a mennyben és a földön”. Hiszek-e ebben teljes szívvel?

3. „Ez a Jézus.. eljön ismét...” Az első keresztények annyira várták Krisztus második eljövetelét, hogy azt hitték, még életükben megtörténik ez az esemény. Jézus azonban nem jött el, és nekik meg kellett tanulniuk a pogány világban élni és tanúságot tenni Krisztusról. Ez az én hivatásom is.

II. Az apostolok szétküldése (Mt 28,16-20)

Helyzetkép: Jézus tizenegy apostola körében. *Kérjem*, hogy felismerjem apostoli küldetésemet.

1. „Menjetek tehát, tegyétek tanítványommá mind a népeket!” A megdicsőült Üdvözítő, hatalmának tudatában, megbízza apostolait a nagy missziós munkával. A küldetés egyetemes: mindenki számára kell hirdetniük az Isten jó hírért, és ebben a munkában minden tanítványnak részt kell vennie.
2. „Kereszteljétek meg őket az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevére!” Azaz tegyetek mindenkit a Szentháromság személyeinek szentelt emberré: az Atya gyermekévé, a Fiú társörökösévé, a Szentlélek templomává.
3. „S én veletek vagyok mindennap a világ végéig.” Jézus, bár búcsúzik, mégis élő, állandó, többféle formában megvalósuló jelenlétét is megígéri. Különösen embertestvéreinkben, az Eukarisztiában és a kiírasztott Szentlélekben valósul meg ez a jelenlét.

III. A Szentlélek eljövetele (ApCsel 2,1-13)

Helyzetkép: Pünkösd napján a tanítványok a Szűzanyával és a szent asszonyokkal egy szívvel-lélekkel imádkoznak, és eltelnek a Szentlélekkel. *Kérjem*, hogy megértsem a Szentlélek csodálatos működésének titkát.

1. Szélzúgást hallottak, és a Szentlélek lángnyelvek alakjában leszállt rájuk. Kettős jelkép világítja meg a Lélek működését: a szél, a lehelet a titokzatos, törvényekbe nem foglalható mozgást, életerőt jelent; a láng pedig a fényt, belső melegséget.
2. „Mindnyájukat eltöltötte a Szentlélek.” A gyáva, zárt ajtók mögött félve imádkozó tanítványokból a Lélek erejével Krisztus bátor tanúi és hirdetői lesznek.
3. „Különbő nyelveken kezdtek beszélni.” A különbözőség a Lélek hatására egységbe rendeződik; a különböző nyelvek már nem akadályozzák a kölcsönös kommunikációt.

IV. A keresztény remény (Róm 8,19-39)

Helyzetkép: Próbáljam nagy egységben elképzelni az egész világmindenséget. *Kérjek* keresztény reményt, amely képes felfedezni a világmindenségben működő Lelket.

1. „A természet... a mulandóság szolgálai állapotából majd felszabadul Isten fiainak dicsőséges szabadságára.” Az egész természet velünk együtt vajúdik.

2. „Mert megváltásunk még reménybeli.” Krisztus megváltott ugyan minket, de munkája még nincs befejezve. Minket is beavatott ebbe a tervbe, meghívott erre a munkára. Bensőnkben hordozzuk a Lélek csiráit és sóhajtozva várjuk a megváltás beteljesülését.

3. „A Lélek maga jár közbe értünk, szavakba nem önthető sóhajtasokkal.” Gyöngeségünkben a Lélek siet segítségünkre; Ő ad benső erőt, mélyebb hitet, nagyobb bizalmat, több szeretetet; annyira, hogy minden javunkra váljon.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

II Kor 6,1-10: Az apostol áldozatos élete

Apcsel 2,14-41: Péter pünkösdi beszéde

Ef 5,1-20: A világosság fiai

Fil 3,1-21: Kitartás a reményben

Igy mutattam nektek, hogy *így* értsétek. „Fölmentem”, elmentem közületek oda, ahova még nem jöhettek velem. Indultam a fellegek felé, fehér fényükbe takaróztam, míg utánam ámultatok, és két „fehérruhást” küldtem, megüzentem velük, hogy majd ugyanígy jövök „le” a fellegek közül. Azért, hogy most örvendezve menjete haza és ezentúl már tanítsátok, amit hallottatok. Amint én tanítottam, amit hallottam. Mert mindent elhoztam nektek az Atyától, akit láttatok bennem, és akiben emberlelkem most a Mindenséggé tágul, mert testet kaptam tőle Máriából, és ezzel a testtel legyőztem a halált. Anyagba születtem, és születésemmel az anyag urává lettem. Higgyetek bennem!

(Dienes Valéria, Hajnalvárás)

*Jöjj Szentlélek-Isten, jöjj,
s áraszd ki a mennyekből
fényességed sugarát!*

*Jöjj, ki árvák atyja vagy,
jöjj, ki szívek lángja vagy,
ajándékos jóbarát!*

*Jöjj áldott vigasztalás,
drága vendég, lelkitárs,
legédesebb enyhülés:
fáradásra nyugalom,
hőség ellen oltalom,
zokogásban könnyülés.*

*Jöjj, és töltsd be híveid
legtitkosabb szíveit,
boldogító, égi tűz!*

*Semmi, semmi nélkülöd
az emberben nem lehet,
semmi tiszta, semmi szűz.*

*Mosd, amit a szenny belep,
öntözd, ami eleped,
seb fájását csillapítsd;
ami dermedt, élesztgesd,
ami fagyos melengessd,
ami hibás, igazítsd!*

Benned minden bizalom!

Osszad, osszad pazon

hét szent ajándékodat:

adj érdemre jobbulást,

üdvösséges kimúlást;

s örök világosságot adj!

(Róbert, francia király, Himnusz a Szentlélekhez; ford. Babits Mihály)

Huszonhetedik nap: KRISZTUS TITOKZATOS TESTE

Ti Krisztusnak teste vagytok és egyenként tagjai.
(I Kor 12,27)

Amint az emberi test összes tagjai, jöllehet nagy a számuk, mégis egy testet alkotnak, úgy egyesülnek a hívők is Krisztusban (vö. I Kor 12,12), Krisztus testének építésekor is megvan a tagoknak és a feladatoknak különbözősége. Egy a Lélek, — aki a maga gazdagsága és a szükségletek szerint — sokféle adományát osztja szét az egyház hasznára (vö. I Kor 12,1-11). Az adományok közül kimagaslik az apostoloknak juttatott kegyelem: az ő tekintélyük alá helyezi a Szentlélek még a karizmák hordozóit is (I Kor 14). Ugyanaz a Lélek személyesen, tulajdon erejével és a tagok belső kapcsolódásával egyesíti a testet, s hoz létre és sürget szeretetet a hívők között. Ezért is, ha szenved valamit az egyik tag, mindegyik együtt szenved vele, s ha tiszteletben van része az egyik tagnak, valamennyi vele örül (vö. I Kor 12,26).

(Lumen gentium, 7)

Tartsuk lelkünket készen és készségesen arra, hogy mindenben engedelmeskedjünk Krisztus Urunk igazi jegyesének, amely a mi hierarchikus Anyaszentegyházunk...

Dicsérjük az Egyház minden rendeletét, készséges lélekkel készen állva, hogy okokat keressünk azok védelmére, és soha semmiképpen sem megtámadásukra.

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 353 és 361)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az egyház Krisztus titokzatos teste (I Kor 12,12-31)

Helyzetkép: Próbáljam egy képben összefogni a keresztények közösségét, amint különféle helyeken és különféle módon az Eukarisztia körül találkoznak, hogy Krisztussal együtt ajánlják magukat Istennek. *Kérem,* hogy jobban érthessem az egyház szent titkát.

1. „Mindnyájan egy Lélekben egy testté lettünk a keresetséggel.” Amint a test nem egyetlen tagból áll, mégis egységes egészet képez, úgy mi is az egyházban egyetlen testet alkotunk. Minden tagra szükség van, hogy egymást kiegészítsék.

2. „Ha szenved egy tag, valamennyi szenved vele.” A tagoknak a test egységében sorsközösséget kell vállalniuk egymással: egy tag szenvedése, öröme, megtiszteltetése az egész szervezeté.

3. „Ti Krisztus teste vagytok és egyenként tagjai.” Krisztus Lelke által azonosítja magát felebarátunkkal; amit egynek tesszünk, Neki tesszük.

II. Istennek tetsző élet (Róm 12,1-21)

Helyzetkép és kegyelemkérés: mint e nap első elmélkedésénél.

1. „Ne hasonljatok a világhoz!” Ahogy Krisztus sem hasonult hozzá, ugyanúgy tegyük mi is, hiszen Vele egy testet alkotunk.
2. „Sokan egy test vagyunk Krisztusban, egyenként azonban tagjai vagyunk egymásnak.” Ezért legyünk gyengédek egymáshoz a testvéri szeretetben, legyünk előzékenyek a tiszteltetésben, derűsek a reményben és állhatatosak az imában.
3. „Ne engedd, hogy legyőzzön a rossz, inkább te győzd le a rosszat jóval!” Az egyház közösségében, egymás támogatásával ez könnyebben megy.

III. Krisztusi nagykorúság (Ef 4,1-16)

Helyzetkép és kegyelemkérés: mint a nap első elmélkedésénél.

1. „Éljetek méltóan ahhoz a hivatáshoz, amelyet kaptatok!” Óriási kiváltságban részesültünk, amikor Krisztus titokzatos testébe kaptunk meghívást. Ez kötelez is: teljes alázatban, szelídségben és türelemben kell élnünk, és szeretettel kell viselnünk egymás terhére.
2. Így építjük fel Krisztus testét, és így leszünk nagykorú keresztények, elérve a krisztusi teljességet.
3. Így növekszik a test és építi fel saját magát a szeretetben.

IV. Keresztény öröm (1 Jn 1,1-4)

Szent János itt pár mondatban összefoglalja az egész evangéliumot (örömhírt), és figyelmeztet, hogy ennek a jóhírnnek mi vagyunk a tanúi. *Kérjem*, hogy átéljem ezt a nagy örömet.

1. „Igen, az élet megjelent, láttuk, tanúságot teszünk róla.” Ez az alapja a Krisztussal, Krisztusban és Általa szerzett új élet örömének.
2. „Mi ugyanis az Atyával és az ő Fiával, Jézus Krisztussal vagyunk közösségben.” Az Atya arra hívott meg, hogy örök és boldog életében részesüljünk. Nem kellene ennek az örömhírnnek másis sugároznia életemből, lényemből?
3. „Azért írjuk nektek ezeket, hogy örömünk teljes legyen.” Az öröm személyiségem beteljesedésének visszfénye. A teljes örömet, a maradéktalan beteljesedést csak Krisztussal együtt, az Istenben találom meg.

MÁS SZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jn 16,20-22: Jézus ígérete az örömről

Kol 1,3-29: Élet Krisztusban

Fil 4,4-20: Örüljetek az Úrban szüntelen

A Boldogságos Szűz az egyházzal is bensőséges kapcsolatban van, nemcsak az istenanyaság ajándéka és tisztsege által, amely egységbe fűzi őt Fiával, a Megváltóval, hanem páratlan kegyelmi adományai révén is. Az Istenszülő ugyanis – miként már Szent Ambrus tanította, – ősmintája az egyháznak, mégpedig a hit, a szeretet és a Krisztussal való tökéletes egység rendjében. Az egyház misztériumában, – és az egyház is joggal mondható anyának és szűznek –, a Boldogságos Szűz Mária áll az első helyen, mert a szüzesség és az anyaság nagyszerű és páratlan példáját adja. Telve hittel és engedelmességgel az Atya Fiát maga szülte a világra, mégpedig férfit nem ismerve, a Szentlélek erejéből, új Évaként nem az őskigyóra, hanem az Isten hírnökére hagyatkozva, kételytől meg nem fertőzött hittel. Olyan Fiút szült, akit Isten elsőszülötté tett a sok testvér (vö. Róm 8,29), vagyis a hívők közt, és anyai szeretettel működik közre életrehívásukban és felnevelésükben.

(Lumen gentium, 63)

*Anyánkat énekeljük,
Akinek kebeléről le nem téphet semmi,
Akinek csókja fogadott a földön,
Akinek keblén akarunk elpihenni.*

*Ó édes otthon!
Mindenkinek való!
Hány beteg árnyék oldalog körülted;
Minden fél-ember elkerülget,
De tárt karokkal lelkened feléd
Minden, ami életre való.
A törpe-torz, a darabban-maradt
Holtig keresi benned a helyét;
Aki épségnél horgasabbra nőtt,
Gerendába veri a fejét.
Ám aki épp embernyi ember,
Azt két arkangyal vezeti feléd:
Emberöszön és emberértelem;
S zörgetnie sem kell, mert a kegyelem
Feltárja előtte az otthon küszöbét.
Az otthonét,
Amelyben gyerekeknek gyönyörűség lenni,
Amelyért küzdeni férfinak érdemes,
Amelynek kebelén édes elpihenni.*

*Anyánkat énekeljük,
Az Isten Országának Asszonyát,
És az Országot, mely bennünk vagyon,
A Krisztus vére csíráztatta Fát.
Énekeljük Szenteknek Egyességét:
Mert minden a miénk:
Ott fenn és idelent.
A nap alatt, a föld felett
Örökségünk a Nyugat és Kelet.
Üdvözlégy, új emberiség!
Testvéri szívek köszönnek eléd.
Már bontja csorgó emléjét
A nagy Közös Édesanya,
Egyetlen anyja a jövődőségnek,
Akinek csókja emberré avat,
S aki felnyújtja csókra arcodat
Az istenségnek.*

(Sík Sándor, Óda az Egyházzról; részlet)

**Esendő, gyöngé a hús és a vér:
egy perc a halál torkába taszítja;
ám az Igaz Egyház sohase fél:
megépítették jól; alapja szikla.**

**A Bárány vére mossa büntelenre,
s elébe fut az Úr, karját kitárva;
szentek s szűzek köszöntik tisztelegve,
kezükbé peng aranyos díszű hárfa.**

(T. S. Eliot, A víziló; ford. Képes Géza)

Huszonnyolcadik nap: ISTEN SZERETETE I.

...örök szeretettel szerettelek.

(Jer 31,3)

A földön zárandokló egyház természeténél fogva missziós beállítottságú, hiszen a Fiú elküldéséből és a Szentlélek küldetéséből származik, az Atyaisten elhatározása szerint.

Ez az elhatározás pedig a „minden szeretet forrásából”, az Atyaisten szeretetéből fakad. Az Atya, az eredet nélküli lételv, akitől a Fiú születik és a Szentlélek a Fiú által származik, nagy és irgalmas jótékonyágában szabadon teremtett, sőt érdemünk nélkül arra hívott meg minket, hogy osszuk meg vele életét és dicsőségét. Éppen evégett bőségesen árasztotta ki isteni jószágát és nem is szűnik meg azt kiárasztani. Így ő, aki alkotója mindennek, végül is „minden lesz mindenben” (I Kor 15,28), egyszerre biztosítja a maga dicsőségét és a mi boldogságunkat.

(Ad gentes, 2)

Két dologra érdemes ügyelni. Az első az, hogy a szeretetet inkább a tettekbe helyezzük, mint a szavakba. A második az, hogy a szeretet a kölcsönös adományozásban áll, t.i. hogy az, aki szeret, annak, akit szeret, adja és vele közölje azt, amije van...

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 230-231)

MEGJEGYZÉSEK

Szent Ignác csak a lelkigyakorlat végén szól kifejezetten Isten szeretetéről. A lelkigyakorlat utolsó elmélkedésében, melynek címe: Szemlélődés a szeretet megszerzésére (*Contemplatio ad amorem obtinendum*), szemünk elé állítja Isten nagy szeretetét, amely az egész teremtés, megváltás és megszentelés isteni művét átfogja, abból a célból, hogy mi is viszonszeretetre gyulladjunk iránta. A nevezett szemlélődés címe nem a legszerencsésebb, mert Isten szeretetét, szigorú értelemben, megszerezni nem lehet. Ez a szeretet teljesen ingyenes, és kegyelem a mi viszonszeretetünk is. Szent Ignác nyilvánvalóan azt akarja, hogy a lelkigyakorlatozó ráébredjen az ingyenes és feltétel nélküli szeretetre, és azt mindjobban tudatosítsa. Ez az elmélkedés, bizonyos értelemben, már túlmutat a lelkigyakorlatos időszakon, mert olyan témát ajánl, amely a mindennapi élet tevékeny forratakában is jól használható. Kimondottan *katafatikus* imamód: általa minden teremtményt az Istenhez vezet; *mindenben Istent találja meg és mindent*

Istenben. Ezért ez a tevékenységben szemlélődő ember (contemplativus in actione) különösen hasznos imája.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Szemlélődés a szeretet megszerzésére

(Szent Ignác, Lelkigyakorlatos könyv, 230-237)

Helyzetkép: „...Lássam, hogyan állok Isten, a mi Urunk előtt, az angyalok és szentek előtt, akik közbenjárnak értem.” Kérjem, hogy felismerjem azt a sok adományt, amelyet Isten ad nekem, és azokat teljesen elismerve mindenben szerethessem és szolgálhassam isteni Fölségét.

1. A szeretet adakozásban nyilvánul. Idézzem emlékezetembe, mit adott nekem az Isten, és mit ad nekem most is. *A teremtésben* adja nekem a létezést, az érzékelést, hogy látok, hallok, tapinthatok stb. Micsoda óriási adományai ezek Istennek! Csak akkor döbbenünk rá, hogy milyen nagy értékek ezek, amikor betegség vagy baleset folytán elveszítjük őket. Isten ezenkívül értelmet és szabad akaratot is adott nekem, valamint azokat az adományokat, amelyek emberségemhez tartoznak; adott szülőket, barátokat, tanítókat; mindezt végső soron a jó Istentől kaptam. *A megváltásban* még többet adott: egyszerűlt Fiát adta értem, hogy Isten fia lehessen én is. Megkaptam a hit ajándékát és annak táplálására a szentségeket. Ha vétkeztem, bocsánatát is állandóan felkínálja. — Minden igaz szeretetből történő ajándékozásnál az adomány az adakozót jelenti képletesen: azért adom az ajándékot, mert általa és benne magamat akarom ajándékozni, csendben, alázatosan, feltételeket nem szabva, egyedül csak a másik javára.

Ha Isten ilyen nagylelkű a szerető adakozásban, akkor „tekintsek magamra”, és fontoljam meg, hogy nekem mit kell adnom Istennek!? Mindenemet, amim van és amivel rendelkezem:

**Vedd, Uram, és fogadd el minden szabadságomat,
emlékezetemet, értelmemet és egész akaratomat,
mindenemet, amim van és amivel rendelkezem.
Te adtad nekem mindezt; neked, Uram, adom mindezt
vissza.
Mindenem a tiéd, akaratod szerint rendelkezézzél velük.
Add nekem csupán a te szeretetedet és kegyelmedet,
és ez nekem elég.**

2. Aki szeret, közel akar lenni ahhoz, akit szeret. Szemléljem, hogy az Isten miként lakik minden teremtményben, létüket és életük módját ajándékozva ezzel. „Benne élünk, mozgunk és vagyunk.” Két személy közelségét az adja meg, hogy hajlandók egymást meghallgatni, kommunikálni. Isten állandóan meghallgatja imáinkat, kéréseinket, figyel szavunkra és kinyilatkoztatja önmagát a teremtmények, a szentírás, az

egyház, az Eukarisztia által. Mindezekben Jézus nemcsak Istenségével van jelen, hanem emberségével is, testével, vérével a kenyér és bor színe alatt.

Ha Isten ilyen nagylelkű szeretettel van jelen mindenben, akkor nekem is közel kell lennem hozzá gondolataimban, szavaimban, imáimban, tetteimben.

3. Aki szeret, szenvedni és dolgozni akar azért, akit szeret. Fontoljam meg, hogy miként tevékenykedik és dolgozik érettem az Isten az egész teremtett valóságban. Azért, hogy legyen betevő falatom, ruhám, ott-honom. Azt is fontoljam meg, hogyan szenvedett értem Jézus, hogy életem legyen és bőségesebb életem legyen.

Ha Isten ilyen nagylelkű szeretettel szenved és tevékenykedik érettem, akkor nekem érte kell dolgoznom és szenvednem.

4. Aki szeret, egyesülni kíván azzal, akit szeret. Fontoljam meg, hogy hogyan jön Istentől minden adomány, szentség, jószág, irgalom, úgy, amint a napból jönnek a napsugarak vagy amint a forrásból a víz. Próbáljak mindent eredete révén, vagyis Istenben szemlélni. Vegyem észre azt is, hogy Isten, a Szentlélek által, mennyire egyesülni akar velem. Hiszen a Lélek teljesíti ki bennem a teremtés, a megváltás és a meg-szentelődés művét.

Ha Isten ilyen nagylelkűen akar velem egyesülni, akkor én is akarok Vele egyesülni, őt akarom mindenben megtalálni.

II. - IV. Elmélkedés

Az előző szemlélődés ismételése.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jn 13,33-35: Az új parancs

Jn 17,20-26: Jézus főpapi imájának egy részlete

Ef 3,14-21: Szent Pál imája

Kempis: III. Könyv, 5. és 6. fejezet.

Annak a vágyadnak mélyén, hogy szeress és szeressenek, ott rejtőzik befejezetlenség tudata. A szeretet által keresed kiteljesülésedet. De ennek örökös keresése mindig kielégítetlenül hagy, míg el nem tölt a végtelen szeretet: Isten.

Jézus Krisztus nagy kinyilatkoztatása éppen az, hogy ISTEN A SZERETET, hogy a világ és az emberek „nagy kalandja” a szeretet története, amelynek végső beteljesedése csak a szeretet gyümölcse lehet. Benned és a többiekben a valódi szeretet mindig Isten jelenlétének a jele, mert Isten minden szeretetben jelen van, mint ahogyan a nap jelen van minden sugárban.

Aki szeret, csak arra vágyik, hogy teljesen egybeforrjon szeretetének tárgyával. Emberi szempontból, — és ez az ember tragédiája —, az egyesülés sohasem lehet teljes. Ha el akarod érni szereteted célját, egészen magadba kell fogadnod Istent, és azután Isten bensődben egyesít majd azokkal, akiket szeretsz.

Szükséged van Krisztus egész megváltására, hogy szeretetedet az önzéstől megmentesd. Szükséged van Krisztus egész szeretetére, hogy emberi szeretetedet átalakítsd „isteni” szeretetté.

Az „isteni szeretet”, a kegyelem ajándékaképpen, titokzatos képességünk, hogy úgy tudjunk szeretni, ahogyan Isten szeret, „Krisztus szívével”: Istent, Atyádat és az embereket, testvéreidet.

(Michel Quoist, Így élni jó)

*1. Fekszem a fűben a napon
Szememre húzva kalapom.
Ölel a forró fényzőn.
Más semmivel nincs most közöm.*

*2. Öllelek, iszlak, értelek,
Te éltető arany meleg,
S téged, testetlen tiszta fény,
A napnak, a napnak szól ávé-m.*

*3. Árad belém a végtelen,
A határtalan szerelem,
A mindenséget elélő,
Most minden egy és minden Ő.*

*4. Mind, aki issza sugarát,
Iker, rokon, felebarát.
Ő én családom, szent család,
Fejed ha mellém hajtanád!*

*5. Én te vagyok és te vagy én,
Nincs más igaz a föld színén.
Mind, ami az Egyből való,
Egymásnak szívére való.*

*6. Atyámfiai, Gyerekek,
Csak egyet tudok = szeretek.
Igyátok fel a fény szavát:
Vagyunk: szeressünk! Nincs tovább.*

(Sik Sándor, Szent család)

Huszonkilencedik nap: ISTEN SZERETETE II.

...a szeretet Istentől van, és mindenki, aki szeret, Istentől való, és ismeri Istent.

(I Jn 4,7)

„Isten a szeretet, és aki kitart a szeretetben, az az Istenben él, Isten pedig őbenne” (I Jn 4,16). Isten pedig a szeretetet szívünkbe árasztotta a nekünk adott Szentlélek által (Vö. Róm 5,5). Valóban, legkiválóbb és legszükségesebb ajándéka a szeretet, amellyel mindenkifölött szeretjük Istent, felebarátunkat pedig őérette. A szeretetnek pedig jó magként növekednie kell a lélekben és gyümölcsöt teremnie.

(Lumen gentium, 42)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Szeretethimnusz (I Kor 13,1-13)

Szent Pál itt a szeretetet a Szentlélek legnagyobb adományaként mutatja be. A szó, amellyel az apostol a szeretetet jelöli (caritas), arra utal, hogy Isten saját szeretetének tökéletességében részesíti azt, akit szeret. Ez a szeretet az emberi szeretetre épül, de átformálja azt, átalakítja és istenivé teszi. E szeretet befogadása által lesz az ember Isten gyermekévé; részesedik az ő benső életében és természetében.

1. „Ha szeretet nincs bennem, semmit sem használ nekem.” Bármilyen nagy értékekkel rendelkezzem, mint pl. nagy hit, prófétálás, jótekingodás és hősiesség; ha szeretet nincs mögöttem, Isten szemében semmit sem érek. A szeretet egyedüli és legnagyobb értékem.

2. „A szeretet türelmes, jóságos, nem féltékeny, nem kérkedik, nem is kevély...” Bár a szeretet láthatatlan, mégis láthatók a megnyilvánulásai. Másként nyilvánul meg az emberi, mint az isteni szeretet. Az emberi szeretet féltékeny, türelemben, jóságban, alázatban korlátozott; kicsit mindig a maga javát is keresi, nem tud mindent elviselni. Az Istentől kapott szeretet azonban képes mindezek ellenkezőjére.

3. „A szeretet nem szűnik meg soha.” Ez az egyedüli marandó érték; minden más csak töredékes. A teljesség jelenlétében a részleges eltűnik. Csak a szeretet által nőhetünk fel Isten végtelenségéhez; ezáltal leszünk képesek őt színről színre látni, és úgy ismerni őt, ahogy ismertek vagyunk.

II. Az előző elmélkedés ismételése

III. Ki szakíthat el minket Krisztus szeretetétől? (Róm 8,28-39)

Helyzetkép: Lelki szemeimmel lássam a megdicsőült Üdvözítőt és beszélgessek vele, mint barát a barátjával, mint tanítvány Mesterével. *Kérjem*, hogy a szeretet által „mindent javamra tudjak fordítani” és e szeretetben növekedve lassan Krisztus szeretetéhez.

1. „Akik Istent szeretik, azoknak minden javukra válik.” A szeretet a jót éppúgy hálával fogadja, mint a rosszat, mert mindegyiket Istennek ajánlva, szeretetének gyümölcsévé változtatja. A szeretet tesz képessé arra, hogy Jézus képmását öltsük magunkra, és így életünk Vele legyen elrejtve Istenben.
2. „Ki szakíthat el bennünket Krisztus szeretetétől?” Senki és semmi; se nyomor, se üldöztetés, se éhínség. Krisztus állandóan felkínálja szeretetét, csak mi újra és újra visszautasítjuk.
3. „De mindezekon diadalmaskodunk őáltala, aki szeret minket.” Még magunktól sem kell félnünk, mert az ő szeretetének erejével magunkon és minden nehézségen diadalmaskodhatunk. Semmiféle teremtmény nem szakíthat el bennünket Isten szeretetétől, amelyet Jézus által kapunk.

IV. A Szűzanya mint a „szeretet szép virága”

(Szent Ignác, *Lelkigyakorlatos könyv*, 230-237)

Szent Ignác, szeretetről szóló elmélkedésének alkalmazása a Szűzanyára. — Szent Ignác Isten szeretetét és a mi viszonzszeretetünket négy szempont szerint fontolja meg: az ajándékozás, a jelenlét, a munka-szenvedés és az egyesülés szemszögéből. Ezeken keresztül fontoljam meg, hogy Isten mennyire szerette a Szűzanyát és Mária mennyire viszonzta mindezt. *Kérjem* az Istenanya közbenjárását, hogy Isten szeretetében megerősödjem és növekedjem.

1. Isten a Szűzanyát a legnagyobb ajándékokkal halmozta el. Nemcsak teremtette, megváltotta, hanem minden bűntől eleve megmentette, kegyelmének teljességével árasztotta el, sőt szent Fiának szűz anyjává tette. A Szűzanya pedig alázattal, örömmel és nagylelkűséggel válaszolt Isten szeretetére: „Íme, az Úr szolgáló leánya, legyen nekem a te igéd szerint”.

2. Isten a Szűzanyát közelségével és jelenlétével ajándékozta meg. A megtestesüléskor a Szűzanyától vett testet; Isten Fia az ő gondozását, ápolását, nevelését, tanítását igényelte. Micsoda istenközelség! A Szűzanya nemcsak testileg állt közel Isten Fiához, hanem hallgatta szavát, hitt az Isten üzenetének. Ezért hirdeti őt boldognak minden nemzedék.

3. A Szűzanya élte át legjobban a megváltás nehéz munkáját Fia szenvedésében. Ő érezte meg igazán, hogy Fia mit szenved-

dett a kereszttúton és a kereszten. Teljesen ártatlanul. A Szűzanya szeretete révén Fia szenvedését magára vette, sírva állt a keresztt alatt, szívét tör járta át, de hitében nem ingott meg.

4. Isten a Szűzanyával bensőséges egységben élt. Az istenanyaság kiváltsága a lehető legnagyobb egységet hozta létre Isten és Szűz Mária között, aki ezt, mindenben Istent és Istent mindenben megtalálva, benső szeretettel viszonzta.

MÁS SZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Ef 3,8-21: Megismeritek Krisztus szeretetét

II Kor 5,16-21: Aki Krisztusban van, új teremtmény

I Jn 4,7–21: Isten a szeretet

Aki igazán szeret, nem vétkezhet, s lényegében föl van már mentve minden törvény alól. De aki *igazán* imádkozik, az se vétkezhet imádsága közben. A szeretetnek nem a törvény, nem is az erkölcs, hanem az imádság az igazi szava, szája, lelke és nyelve. És itt, az imádságban van az Ószövetség és az Újszövetség közös és szétszakíthatatlan egysége. Mi több, a földön minden elmélyülten és áhitattal imádkozó ember: a megtestesült isteni szeretet nem formátlan, de minden formát meghaladó, nem erkölcsellenes, de minden erkölcsöt fölülmúló, nem diszharmónikus, de a legtökéletesebb harmóniát is egyetlen egységbe olvasztó nyelvét beszéli. Az ima egyedül azért nem lehetséges számunkra, amiért a szeretet sem, és mindkettő egyedül azért, amiért a teremtés csodájának tényét a megtestesülés csodájának valósága fejezi be.

(Pilinszky János, Szög és olaj)

Ne engedd, hogy elfelejtsük valaha is, hogy Te akkor is beszélsz, amikor hallgatsz;

add, hogy bízni tudjunk abban, — amikor várjuk jöttödet —, hogy Te szeretetből hallgatsz, miként szeretetből beszélsz.

Így tehát akár hallgatsz, akár beszélsz,

mindig ugyanaz az Atya vagy, ugyanaz az atyai szív:

vezetsz bennünket hangoddal,

és nevelsz bennünket hallgatásoddal.

(S. Kierkegaard imája Isten hallgatásának megértéséért)

Harmincadik nap: HÁLA

*Szüntelenül hálát adok Istennek
miattatok Isten kegyelméért, amelynek Krisztus Jézusban részesei let-
tetek.*

(I Kor 1,4)

*...sohasem mulasztotta el az Egyház, hogy a húsvéti misztérium
ünneplésére egybegyűljön: felolvassa azt, „amit az Írásokban róla ír-
tak” (Lk 24,27), ünnepelje az Eukarisztiát, amelyben „halálának győ-
zelme és diadala megjelenül”, és egyben hálát adjon „Istennek ki-
mondhatatlan ajándékaiért” (II Kor 9,15) Krisztus Jézusban, „főnsége
dicsőségére” (Ef 1,12), a Szentlélek ereje által.*

(Sacrosanctum concilium, 6)

MEGJEGYZÉSEK

A lelkigyakorlat zárónapját tanácsos kötetlenebbül tartani, mint az előző napokat. A lelkigyakorlatozó pillantson vissza az eltöltött har-
minc napra, és adjon hálát Isten sok kegyelméért. Ha többen végeztek
lelkigyakorlatot és nekik megfelel, a résztvevők megoszthatják egy-
mással nagyobb élményeiket (Sharing). Legyen az eukarisztikus áldo-
zat ünnepélyesebb, esetleg egybe lehet kötni a Te Deum-mal és a pápai
áldással.

ELMÉLKEDÉS

Hálás visszapillantás

Kegyelemkérés: Mély hála és annak mélyebb átélése, hogy az Úr közel
van hozzám életem minden pillanatában.

1. Milyen módon tapasztaltam meg az Úr jelenlétét az elmúlt
harminc nap alatt?
2. Mélyült-e bennem az Úr jelenlétének tudata az elmúlt hó-
napban? Pl. belátom-e most már, hogy múltam egyes szomo-
rú, tragikus élményeit (megalázás, keresztség, gyengeség) nem
szabad pusztán negatíve értelmezni, hanem meg kell lát-
nom: közelebb vittek-e Krisztushoz és a húsvéti misztérium-
hoz? Vagy pl. fel tudom-e most már fedezni a szomorúságban
és gyászban Jézus közelségének vigasztát?
3. A negyedik hét elmélkedéseiben milyen módon érintette
meg leginkább szívemet az Üdvözítő?
 - a) mint győzelmes király
 - b) mint reményeink beteljesítője

- c) mint vigasztaló útitárs
- d) mint szerető barát
- e) mint az igazság és szeretet győztese
- f) mint a halál lerontója és az örök élet szerzője
- g) mint valami más.

4. Jézus halála és feltámadása mintája lett egész életemnek?
Hogyan vettem ezt észre az elmúlt hónapban:

- a) amikor bűneimről elmélkedtem
- b) amikor Jézus életének titkairól szemlélődtem
- c) amikor átéltem szenvedését, keresztútját, halálát
- d) amikor megdicsőüléséről elmélkedtem az utolsó héten?

5. Szent Ignác következő mondásai közül melyeket tudom jobban értelmezni az elmúlt hónap ima-tapasztalatai alapján?

- a) Mindent Isten nagyobb dicsőségére!
- b) Az ember azért van teremtvé, hogy dicsérje, tisztelje és szolgálja az Istent.
- c) Vigasztnak nevezem a hit, a remény és a szeretet minden növekedését.
- d) Szemlélem azt a vigasztaló szerepet, amit Krisztus Urunk betölt, összehasonlítva azzal, a jóbarát vigasztalni szokta barátját.
- e) Megtalálni Istent mindenben és mindent Istenben szemlélni.

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Mt 11,25-30: Jézus hálaadása

Ef 1,16-23: Az apostol hálaadása

Ef 3,20-21: Bizalom Isten erejében

Jel 11,17: Mennybéli hálaadás

*Mindenható, felséges Atyánk, hozzád száll a dicséret, magasztalás, tisztelet és hála.
Minden a te tulajdonod, s nincs ember, aki méltó lenne nagy neved kimondani.*

*Áldott vagy, Uram, s kezed minden műve áldott,
legfőképpen öreg bátyánk, a Nap:
az égből néz ő le, és tőle világos a nappal,
és ékes, szépséges ő, tündökletes,
ő, felséges Atyánk, mint te magad.*

*Dicsérjen téged nénénk, a Hold meg a Csillagok,
te formálad őket, s mind oly gyönyörűen ragyog.*

*Uram, dicsérjen téged bátyánk, a Szél, a levegő meg
a felhő, a derűs ég s a vihar,
te táplálad teremtményeid ezek áldásaival.*

*Dicsérjen téged kedves hűgunk, a Víz,
aki hasznos, alázatos, tiszta is.*

*Uram, dicsérjen téged öcsénk, a Tűz,
vele gyújtasz fényt napszállat után,
szép és félelmetes ő, erős és vidám.*

*Uram, dicsérjen téged jószágos Földanyánk,
ki hátán hordoz minket s áldásait árasztja ránk:
minek pompás virága a réten s gyümölcse a fán.*

*Boldogok, Uram, akik szerelmedért
másoknak megbocsátanak,
akik betegséget szenvednek el és keserű kínokat,
boldogok, kik békén tűrik a föld nyomorát,
mert elnyerik őket, felséges Atyánk, fényes koronád.*

*Dicsérjen téged testvérünk, a testi Halál,
akitől emberfia nem menekülhet, —
jaj annak, kit a végső perc halálos bűnben talál!
Boldogok, kik szent akaratodban megnyugszanak:
a második halált nem kell elszenvetni azoknak.*

*Dicsérjétek Urunkat, ég s föld seregei,
áldjátok őt és nagy alázattal szolgáljatok neki!*

(Asszisi Szent Ferenc, Naphimnusz — ford. Képes Géza)

**Mert bizony méltó, hogy hálát adjunk néked, és valóban
igazságos, hogy dicsőítsünk, szentséges Atyánk téged, mert
egyedül te vagy az igaz és élő Isten; az Idő kezdete előtt léte-
zel, mindörökké megmaradsz, és el nem érhető fényben rejte-
zel.**

(a IV. Eukarisztikus ima prefációjából)

Ady Endre:

KÖSZÖNÖM, KÖSZÖNÖM, KÖSZÖNÖM

*Napsugarak zúgása, amit hallok,
Számban nevednek jó íze van,
Szent mennydörgést néz a két szemem,
Istenem, Istenem, Istenem.
Zavart lelkem tegnap mindent bevallott:
Te voltál mindig, mindenben minden,
Boldog szimatolásaimban,
Gyöngéd simogatásaimban
S éles, szomorú nézéseimben.
Ma köszönöm, hogy te voltál ott,
Hol éreztem az életemet
S hol dőltek, épültek az oltárok.
Köszönöm az én értem vetett ágyat,
Köszönöm neked az első sírást,
Köszönöm tört szívű édes anyámat,
Fiatalságomat és bűneimet,
Köszönöm a kétséget, a hitet,
A csókot és a betegséget.
Köszönöm, hogy nem tartozok senkinek
Másnak, csupán néked, mindenért néked.
Napsugarak zúgása, amit hallok,
Számban nevednek jó íze van,
Szent mennydörgést néz a két szemem,
Istenem, Istenem, Istenem.
Könnyebb a lelkem, hogy most látván vallott,
Hogy te voltál élet, bú, csók, öröm,
S hogy te leszel a halál, köszönöm.*

II. LELKIGYAKORLATOK VILÁGI HIVEKNEK

Szerkesztette:

Sajgó Szabolcs SJ

és

Teleki Béla SJ

TARTALOM

HÉTVÉGI LELKIGYAKORLAT VILÁGI HIVEKNEK.....	155
<i>Péntek este: Jó az Isten.....</i>	<i>156</i>
<i>Szombati elmélkedések: Mi életem értelme?.....</i>	<i>157</i>
I. Az életcélről.....	157
II. Az elrontott életről.....	157
III. Az újjászületett emberről.....	158
<i>Vasárnapi elmélkedések: Úton az örök haza felé.....</i>	<i>159</i>
I. A küzdő egyház tagja.....	159
II. Jézus példája.....	159
III. Az Úr erősít minket.....	160
<i>Befejező elmélkedés: Visszapillantás.....</i>	<i>160</i>
 HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT VILÁGI HIVEKNEK.....	 162
<i>I. NAP: Tudok rólad, Uram, segíts tudatlanságomon.....</i>	<i>163</i>
I. Egész életem Isten előtt.....	163
II. Isten életem alapja.....	163
III. Életem „istentelen” zavarai.....	164
IV. Istennel rendeződő életem.....	164
<i>II. NAP: Szeretlek, Uram, segíts szeretetlenségemen.....</i>	<i>167</i>
I. Jézus és az emberek.....	167
II. Az emberek körülöttem.....	167
III. Jézussal tevékeny életem.....	168
IV. Jézus békéjében.....	168
<i>III. NAP: Remélek, Uram, segíts reménytelenségemen.....</i>	<i>171</i>
I. Jézus nagy árat fizetett megváltásomért.....	171
II. Feltámadás.....	171
III. Életem Jézus barátságában.....	172
IV. Életem Jézus baráti közelségében.....	172
 HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT FIATALOKNAK.....	 176
<i>I. NAP: Jézusban találkozom az Istennel.....</i>	<i>176</i>
I. Jézus Krisztusban közeledik hozzánk az Isten.....	177
II. Jézusban mutatkozik be az emberszerető Isten.....	177
III. Jézusban megismerjük az eszményi embert.....	178
IV. Jézus, az irgalmas Isten.....	178
<i>II. NAP: Jézussal tartunk.....</i>	<i>180</i>
I. Jézussal az Atyához.....	180
II. Jézus hív.....	181
III. Jézus szereti a fiatalokat.....	181
IV. A fiatalok ragaszkodnak Jézushoz.....	181

III. NAP: Krisztussal megyünk az Atyához.....	184
I. Az imában találkozunk az Atyával.....	184
II. Találkozhatsz az Atyával a Szentírásban.....	185
III. Találkozunk az Atyával a szentmisében.....	185
IV. Krisztusba öltözünk a szentáldozásban.....	185

HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT HÁZASOKNAK

BEVEZETŐ ELMÉLKEDÉS: A családi élet szent.....	188
I. NAP: Az Istenképű ember.....	189
I. Ki az Isten?.....	190
II. Szeressük egymást Isten szívével.....	190
III. A férj és apa példaképe az Isten.....	191
IV. A feleség és anya az Isten áldása.....	191
II. NAP: A megbocsátó Isten nyomában.....	193
I. A bűne a legnagyobb rossz.....	193
II. A bűnbánat nagy kincs.....	194
III. A meleg hitvesi kapcsolat.....	194
IV. Szülők és gyermekeik kapcsolata.....	195
III. NAP: Együtt az üdvösség felé.....	196
I. Jézus üdvösségre nevel.....	196
II. A megváltás gyümölcsei.....	197
III. Élet a szeretetben.....	197
IV. A család a világ jó pásztora.....	198
BEFEJEZŐ ELMÉLKEDÉS: Már megkezdjük az örök életet.....	198

HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT IDŐSEKNEK

I. NAP: Isten az öregedő ember életében.....	200
I. Velem van az Isten.....	200
II. Isten szeret engem.....	201
III. Vészes fergeteg.....	201
IV. Ember küzdj és bízva bízzál.....	202
II. NAP: Szegődj Krisztus nyomába!.....	204
I. Az öregedő ember a magárahagyott Jézussal.....	204
II. A könnyű teher.....	205
III. A keresztút Jézussal.....	205
IV. Jézussal a dicsőségbe.....	205
III. NAP: Élet a szeretetben.....	207
I. Önzetlenül szeretni.....	207
II. Másokért élni.....	208
III. Növekedés a hitben.....	208
IV. Élünk örömben!.....	209

HÉTVÉGI LELKIGYAKORLAT VILÁGI HIVEKNEK

Teleki Béla SJ

Cél: A keresztény öntudat fokozása

*Tegyetek mindig minél többet az Úr ügyéért,
hiszen tudjátok, hogy az Úr ügyében való fáradozástok
nem hiábavaló.*

(I Kor 15,58)

Ugyanaz az Isten a Megváltó, aki a Teremtő is, és bár ugyanaz az ura az emberi történelemnek is, meg az üdvösség történetének is, mégsem szűnik meg ebben az isteni rendben a teremtménynek, különösen pedig az embernek jogos autonómiája, sőt inkább visszanyeri méltóságát és szilárdabbá lesz.

(Gaudium et spes, 41)

Világi hívőkön az összes keresztényt kell érteni az egyházi rend és az egyházban jóváhagyott szerzetesség tagjainak kivételével...

Sajátos hivatásuk alapján a laikusok dolga az, hogy az ideig való dolgok intézése és Isten szerint való rendezése által keressék az Isten országát. A világban élnek... Itt hívja őket az Isten, hogy szerepük a kovászé legyen: mintegy belülről szenteljék meg a világot, az Evangélium szelleme szerint helytállva a maguk feladatában, és így elsősorban életük tanúságával hitük, reményük és szeretetük ragyogásával mutassák meg másoknak Krisztust. Különleges módon őrájuk vár tehát az, hogy az evilági dolgokat, amelyekben benne élnek, mindenestől úgy világítsák meg és úgy rendezzék, hogy e dolgok mindig Krisztus szerint menjenek végbe s fejlődjenek és váljanak a Teremtő és a Megváltó dicsőségére.

(Lumen gentium, 31)

A világiak apostoli tevékenysége részesedés magának az egyháznak üdvözítő küldetésében. Az apostolkodásra maga az Úr rendeli őket a keresztséggel és a bérmlással. A szentségek azután, különösen pedig az Eukarisztia, közlik és táplálják minden apostolkodás éltető lelkét, a szeretetet Isten és emberek iránt. A világiaknak főképpen az a feladat jut, hogy jelenlevővé és hatóerővé tegyék az egyházat azokon a helyeken és olyan körülmények között, ahol csak általuk lehet az egyház a föld sója.

Még különféle más módokon is bevonhatók a világiak, közvetlenebb együttműködésre, a hierarchia apostoli munkájába... Arra is alkalmasak, hogy a hierarchia felvegye őket egyes olyan egyházi munkakörökbe, amelyek lelki célt szolgálnak.

(Lumen gentium, 33)

ELMÉLKEDÉSEK

Péntek esti elmélkedés:

JÓ AZ ISTEN

Minden hívő számára kulcsfontosságú, hogy ennek tudatában éljen: *jó hozzám az Isten*. Hassa át ez a meggyőződés egész életünket. Érezzük meg ezt a valóságot saját bőrünkön.

1. Isten jósága megnyilvánul már abban, hogy a teremtés folyamatában, a természet Isten által megszabott fejlődésében megjelenik az ember, mint Isten képmása: barátja, munkatársa és helyettese (Ter 1,26-30). Isten atyai jósága tündököl a pusztai vándorlás során, amikor nagy szeretettel vezeti, táplálja és oltalmazza a lázadó, keménynyakú népet (Kiv 3,7-10 és Kiv 16,1 - 17,7).

2. Isten jóságát legjobban abban ismerjük fel, hogy Jézus Krisztusban emberré lett. Szeretete hozta közénk. Sőt, engesztelő áldozattá lett értünk. Így az Isten a szeretet ősmintája, példaképe és záloga. Isten életének szikrájaként él bennünk, hivekben a szeretet (I Jn 4,7-10).

3. Jézusban megismerhetjük közről is a rólunk gondoskodó Istent, aki minden életkörülményben velünk van. Jézus csodái, jósága, tanítása stb. igazolják messiási küldetését, és bemutatják a köztünk, velünk és értünk működő Istent (Mt 4,23).

4. Itt nem csak pusztán történelmi, múltbeli valóságról van szó. Isten benne áll a történelemben, de felette is áll. Az örök jelenben — a mi jelenünkben is — sugározza és bőkezűen szórja reánk jóságát. Ennek jelei: a napjainkban élő egyház, a szentségek stb. Mindezekben nap mint nap megtapasztaljuk Istenünk jóságát.

5. Ugyanakkor minden hívő életében bőségesen találhatunk olyan eseményeket és helyzeteket, amelyekből az illető saját bőrén tapasztalja, hogy jó az Isten. Ilyen élményünk lehet sikertelenségben vagy sikerben, bánatban vagy vigaszban egyaránt. A kérdés: hajlandó vagyok-e észrevenni Isten jóságát?

MI ÉLETEM ÉRTELME?

I. Az életcélről

Hozzuk párhuzamba Ady Endre, az élet értelmét lázasan kereső költő egy versszakát és a Szentírásban tanító Isten szavait. Ady egy fényes percében így dalol:

Mert az Isten az élet igazsága,

Parancsa ez: mindenki éljen.

Parancsa ez: mindenki örüljön.

Parancsa ez: örömgylkos féljen.

1. Frankl, a modern pszichiáter, megállapította, hogy a második világháború gyűjtőtáboraiiban elsősorban azok haltak bele szenvedéseikbe, akiknek nem volt magasabb életcéljuk. Sokakat csak az Istenbe vetett hit tartott életben. Isten tényleg „az élet igazsága”. Jézus ezt így fejt ki: „Legyetek tökéletesek, mint ahogy tökéletes a ti mennyei Atyátok!” (Mt 5,48) Ha erre törekszünk, életünk szilárd alapokon áll.

2. A teremő Isten ajándéka az életőstőn, az élniakarás: Minden ember éljen! De nem mindegy, hogyan. Életőnk csak akkor lesz ki-elégítő, ha megvalősul benne az Isten és az emberek iránti szeretet (Mt 22,34-40). Ez az élet másik örőkertékő tartőpillére.

3. Sokan félreértik a keresztény hitet. Valami szomorkás, besavanyodott állapotként könyvelik el. Ady világosabban látott, amikor Isten parancsaként mondja ki: Mindenki örőlőn! Jézus élete, mőködése és életműve: örőmhír (Lk 4,14-21). A keresztény ember életét is az örőm és ujjongás jellemzi, mint Máriaét (Lk 1,47).

4. Az élet nehézségei azonban aláássák örőmőnket és félelmet űltetnek szívőnkbe. Féölőnk: sikertelenségtől, betegségtől, haláltól... Elgondolkodtatnak Ady szavai: Örőmgylkos féljen! Krisztus űzenete: Ne féljete! (Lk 24,36-43)

5. Mi életed értelmé és célja? Hogyan válhatna Isten jobban életed értelmévé és céljává?

II. Az elrontott életől

Az embert mindig foglalkoztatta az a kérdő: honnan a sikertelen, elrontott élet? A szentírás válasza: ez a bűn következménye.

1. Isten, végtelen jóságában, szövetségesévé tette a választott népet. Ez teljes biztőnságot és világos célt jelentett. Tudták: minden körőlmények között, jőban és rosszban velők az űr (Kiv 24,1-18). Az emberi állhatatlanság, a bűn azonban mindent feje tetejére állít. Ez tör-

tént Izraellel is. Kiszolgáltatták magukat a tehetetlen és élettelen aranyborjúnak (Kiv 32,1-6). Az ember, akit arra rendelt Isten jósága, hogy ura legyen a természetnek, leborult saját alkotása előtt.

2. Az első emberek boldog társai voltak Istennek. Jóbarátként sütkéreztek Isten szeretetében. Boldogságukat a bűn rontotta meg (Ter 3,10). Ennek következtében a bizalom helyébe a bizalmatlanság, a szeretet helyébe a félelem lépett. Elbújtak, mert félték Alkotójuktól, Atyjuktól.

3. A bűn megmetelyezi emberi kapcsolatainkat is. Ádám és Éva egymást a legkedvesebbnek és legfontosabbnak tartották az élők között, mielőtt bűnbe estek volna. Egymásért minden evilági szépet és jót készek voltak elhagyni (Ter 2,23-24). De a bűn éket ütött kettőjük közé. Vádaskodás telepedett a ragaszkodás, szeretet és hűség helyébe (Ter 3,12). A bűn következményeit mutatja be a bábéli toronyról szóló elbeszélés is. Az emberek olyan nagy megértésben és egységben éltek, hogy „nyelvük is egy volt”. Miután bűnös göggel Isten ellen fordultak, nem értették többé egymást (Ter 11,1-9).

4. Életörömünk sírásója a bűn. Júdás is boldog volt mestere mellett. Kapzsisága azonban elragadta és tönkretette. Boldogtalanul menekült a rideg halál markába (Mt 27,3-10). Sajnos nem ő az egyedüli, akinek hasonló a sorsa.

5. Tapasztaltad-e életedben, hogy a bűn mindent rosszra fordít?

III. Az újjászületett emberről

Az ember tehetetlenül vergődik saját bűneinek hálójában. Krisztus azonban azért jön, hogy megszabadítson és újjá alkosson minket.

1. A Megváltó halála után, föltámadása napján, siet meghirdetni a szabadulást. Békességet hoz a megsebzett szívű embernek. Megadja kinszenvedése első gyümölcsét, a bűntől való szabadulást: „Akinek megbocsátjátok bűneit, bocsánatot nyer!” — mondja apostolainak (Jn 29,19-23). A gyónás is az újjászületés fürdője.

2. Itt megújul Istennel való kapcsolatunk, mert az Atya ismét szeretébe fogad. Teljes bizalommal fordulhatunk hozzá. Az imában nem üres szavakat csépelünk, hanem szerető Atyánkkal beszélgetünk (Mt 6,5-13).

3. Újjászületnek emberi kapcsolataink is. Helyreáll a meghitt légkör. Megbocsátunk egymásnak és szeretjük egymást, mert Atyánk is szeret és megbocsát (Mt 6,14-15).

4. Krisztus Urunk nemcsak új életet ad, hanem táplálja is megkezdett művét. Erre rendelte a szentségeket: szentmisét, szentáldozást stb.

5. Újjászületett ember vagy-e? Erőt gyűjtesz a szentségekből?

Vasárnapi elmélkedések:
ÚTON AZ ÖRÖK HAZA FELÉ

I. A küzdő egyház tagja

Egyenlőre a küzdő egyház tagjai vagyunk, de életutunkat nem egyedül rójuk: Krisztust követjük.

1. Sok baj érhet bennünket és szenvedés szakadhat reánk út közben. Ez azonban nem istenverés és nem büntetés. Inkább ezt mondhatjuk: a) az *ősbűn következménye* (Ter 3,1-19). Ez nyom le bennünket a szenvedések, a bajok és a bűn mocsarába. b) *Egyéni bűneink* és rossz hajlamaink is sokat ártanak boldogulásunknak és boldogságunknak. c) *Mások bűne* sem nyomtalan. Sok keserűség és baj forrása lehet életünkben. d) *A megsebzett természet* vagy a bűneinkkel megzavart természeti rend is sok bajt okoz.

2. Erősít bennünket az az igazság, hogy Krisztussal járunk. Ha szenvedünk, vele viseljük keresztünket. Vele részesülünk a vigasztalásban is (II Kor 1,3-7).

3. Fontos kérdés viszont az: Vajon Isten kezébe teszed-e életedet minden cselekedetteddel együtt?

II. Jézus példája

Jézus mutatja meg nekünk, hogyan járunk az Istenhez vezető úton.

1. Urunk példakép arra, hogy mindenben Atyánk akaratát keressük. Legyen ez a törekvés mindennapi kenyerünk, az eredmény pedig lelki erőforrásunk (Jn 4,34).

2. Jézus határozottan vállalta a nélkülözést. Nem volt lakása, nem rendelkezett kényelmes bútorokkal, egyéb holmival. Ruhája is egyszerű volt (Lk 9,58). Sokszor hiányosan étkezett, mégis böjtölt. Világítsanak nekem szavai: „Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden tanítással is, amely Istentől származik” (Mt 4,1-11).

3. Jézus emberi nagysága szenvedésében mutatkozott meg. Imádkozik ugyan: „Atyám, ha akarod, kerüljön el ez a kehely”, mégis készségesen kijelenti: „Ne az én akaratom teljesüljön, hanem a tiéd!” (Lk 22,42). Mekkora erőt adhat nekünk is ez a krisztusi lelkület a szenvedésben!

4. Még a halál perceiben sem magával törődik. Gondoskodik anyjáról és rólunk. Jánosban Máriára bíz minket (Jn 19,25-27). Milyen boldog lehetne távozásunk a földi tájakról, ha Jézussal mondhatnánk: „Atyám, kezembe ajánlom lelkemet” (Lk 23,46)!

5. Csak az így átélt élet vezethet abba a dicsőségbe, ahová Jézus már föltámadása és mennybemenetele által megérkezett (ApCsel 1,1-11). Ne feledjük, hogy helyet készített nekünk és vár reánk.

6. Miben léphetnék jobban Jézus nyomába, és hogyan követhetném őt eredményesebben?

III. Az Úr erősít minket

Tudjuk, hogy gyöngének bizonyulunk a Krisztus nyomán vezető úton, de az Úr megerősít minket.

1. Elevenítsük fel a már átélmélkedett igazságokat: Isten szeret, és minden körülmények között velem van. Nem vagyok árva, sem elhagyott. Lehet, hogy a felhők eltakarják, de a nap akkor is süt. Atyám velem van hatalmával és szeretetével akkor is, amikor minden sötétbe borul.

2. Nem veszhetek bele panaszaimba. Gondoljak bajaimban azokra, akik többet szenvednek, nagyobb a küzdelmük. Imádkozzak értük. Sőt, saját vergődésemet is tegyem oda értük Krisztus keresztségének tövébe.

3. Vegyem észre a jót, amivel Isten legborongósabb napjaiban is erősít. Sok szépséget találhatok életemben: a színpompázó természetet, környezetem jóságát stb. Ne járjunk hát sötét szemüveggel. Ne engedjük, hogy problémáink megvakítsanak.

4. Tekintsünk fel a szentekre. Nézzük Máriát, Szent Ferencet, Szent Ignácot, Védőszentünket... Hogyan viselték ők keresztségeiket? Milyenek voltak a szenvedésben? Kérjem pártfogó imáikat.

5. Vigasztaló az a tudat, hogy a szenvedésben állunk legközelebb Jézushoz. Ha vele szenvedünk, vele leszünk a dicsőségben is (Kol 3,1-4).

Befejező elmélkedés: Visszapillantás

Bár minden elmélkedés után végzünk visszapillantást, ezt tegyük meg a lelkigyakorlat végén is. Legalább ezt a három kérdést válaszoljuk meg:

1. Milyen kegyelemben részesített engem az Isten ezen elmélkedés (lelkigyakorlat) során?

2. Ezek után mit vár tőlem az Úr?

3. Hogyan fogom módosítani életstílusomat, hogy az jobban megfeleljen Isten szent akaratának?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Zsid 3,1-18: Buzdítás Krisztus követésére

Róm 8,1-39: Megszentelődés Krisztusban

Ha megszólítalak, Uram, tudom, első kérdésed hozzám: „Szükség van rám?” A te válaszod: „Itt vagyok! Nem láthatsz meg, de én vagyok a fény, amelyben mindent látsz. Nem hallasz, mégis kezded ereje vagyok, cselekszem akkor is, ha nem ismered útjaimat. S alkotok akkor is, ha műveimet nem ismered.” Istenem, add, hogy megismerjem és szeressem művedet!

(James Irwin úrhajós imája a Holdon)

Adni kell, mindent odaadni: munkát, erőt, életet, pénzt, ruhát és kenyeret, könnyet és mosolyt, simogatást és jószándékot, jóakaratot, imát, egészséget, melegséget, élő hitet. Odaadni akárkinek, a legelső nincstelennek. Szeretetet adni, adni, s érte semmit sem kívánni.

(Kalkuttai Teréz anya)

**Mert szent az Ember, nagyra született,
Hogy lássa, élje e mély életet,**

**Mely főséges csuda, dicső titok,
És áldottak a bitók és a sírok,**

**Mert szent a szenvedés, szent a halál,
S a hantok ormán nincs vég, nincs határ.**

(Juhász Gyula, Ó ember!, részlet)

1. Nyugalmas, tiszta szemmel nézni mindig
A háborgó és mulandó világot,
Az örök törvényt betartani sirig,
Spinóza, ez volt a te hivatásod.

2. Boldog bölcs, kinek állandó szerelme
A gondolat, kibén ott él az Isten,
Téged nem rendített jó, bal szerencse,
Te tudtad, hogy a vándorutad itt lenn

3. Örök körökbe tart, és mint a gyémánt
A porban egyszer felragyog a lélek,
És kiszabadul majd a gondolat.

4. Boldog bölcs, eltűnődve nézek én rád,
Ki úgy diszítéd fel magányodat,
Hogy gazdagabb volt, mint ott künn az élet.

(Juhász Gyula, A bölcs)

Valamennyien, akik Isten gyermekei vagyunk és egyetlen családot alkotunk Krisztusban (Zsid 3,6), ha összefogunk egymással a kölcsönös szeretetben és a Szentháromság-Egy-Isten dicséretében, akkor megfelelünk az egyház lényegi hivatásának, és — előre megízelve — részesülünk az egyház lényegi hivatásának, és — előre megízelve — részesülünk a beteljesült dicsőség liturgiájában. Amikor ugyanis Krisztus megjelenik, és dicsőségesen feltámadnak a holtak, akkor az Isten világossága fogja beragyogni a mennyei várost: a Bárány lesz a fénye (Jel 21,24). Akkor a szentek egész egyháza a szeretet végtelen nagy boldogságában fogja imádni Istent és a Bárányt, akit megöltek (Jel 5,12), és együtt kiáltja: „A trónon ülőnek és a Báránynak áldás, tisztelet, dicsőség és hatalom örökkön örökké” (Jel 5,13-14).

(Lumen gentium, 51)

HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT

VILÁGI HIVEKNEK

Sajgó Szabolcs SJ

MEGJEGYZÉS

A következő eszmefuttatásokban a hangsúly néhány „szürke”, de kimeríthetetlen alapigazságon lesz. Általában nem a rendkívüli ismeretek és élmények döntik el hívő életünk alakulását, hanem az, hogy keresztény hitünk elemei mennyire járnak át gondolkodásunkat, mindennapi életünket, egész érzésvilágunkat. Hitünk minden kincse elérhető „kis” kitartással, bárki számára.

Az imádságnak sokféle módja van. Lényege, hogy „az ember Istenhez emeli lelkét”. Isten jelen van a hívő, az imádkozó ember számára. A hívő emberi élet igazi „kalandja” az, hogy ezt az isteni jelenlétet egyre jobban felfedezze, átélje, és az emberi jelenlétet Isten számára egyre teljesebbé, mélyebbé tegye.

Aki családjának, munkájának, a „rábízottaknak” becsülettel el eget kíván tenni, az általában nem ér rá naponta órák hosszat „csak imádkozni”. Életét viszont Isten atyai jelenlétének szüntelen tudatában élheti, Jézus szavai és példája nyomán alakíthatja, s életében a Szentlélek gyümölcseit élvezheti: az örömet, a békét, az igazságosságot... Ez pedig az igazi imádás lényege. A hívő ember, ha valóban hívő, erre törekszik.

Az alábbi elmélkedések célja, hogy *Isten szerető jelenlétét segítsenek felfedezni*. Ő az ajtóban áll és kopogtat. Meghallhatjuk kopogtatását, betelhetünk jelenlétével. Segítségül felhasználhatjuk e könyv bevezető részének második (Hogyan imádkozunk, 13. oldal), harmadik (A lelki megmozdulások tudatosítása, 21. oldal), negyedik (Kiegészítő gyakorlatok, 26. oldal) és különösen hetedik pontját (Gyakorlati megfontolások, 35. oldal). Ajánlatos továbbá valamennyi elmélkedés előtt lassan, összeszedetten ezt imádkozni:

Mindenható Isten, mennyei Atyánk! Te vagy minden élet forrása. Add, hogy megtapasztaljam jelenlétedet és végtelen jószágodat. Segíts megértenem, hogy feladatom, életem értelme: téged egyre jobban megismerjelek, szeresselek, egész életemmel neked szolgáljak.

Ezt követőleg bensőséges imában kérem Istentől az egyes elmélkedéseknél megjelölt kegyelmet. Sokat segít, ha elmélkedésenként kiválasztunk egy vagy két szentírási részletet, s azon „dolgozunk” a megadott szempontok alapján. Közben igyekezzünk a fő témakörben maradni. Az elmélkedés vége felé legalább néhány percet biztosítsunk imabeszélgetésünkben az adott kérdések „megválaszolására”.

I. NAP:

TUDOK RÓLAD, URAM, SEGÍTS TUDATLANSÁGOMON

ELMÉLKEDÉSEK

I. Egész életem Isten előtt (Mt 25,31-46)

Kérjem, hogy vágyat érezsek az Istennel való újabb és újabb találkozásra, és azt, hogy úgy lássak mindent és mindenkit, magamat is, mint ő.

1. Boldogabb és teljesebb az életem, ha tudom, ki vagyok (Isten képmása), miért vagyok (hogyan Istennél örökké éljek).

2. Isten ismer, jobban, mint én saját magamat (Zsid 4,12-13). Ez nem ijesztő, mert ő szeret. Azt akarja, hogy tudjam mindazt, amit ő tud rólam és a világról. Szeretné, ha az ő szemével látnék.

3. Szeretetének jele, hogy Jézusban ő is megismerteti magát az emberekkel (I Jn 1,1-5). „Gyengeségét” sem félt kimutatni (Zsid 4,15-16).

4. A szentháromsági élet boldogságának is egyik forrása egymás tökéletes ismerete. Ebbe a közösségbe kaptam én is meghívást.

— *Idézzem fel istenélményeimet*: keresztségem tényét, gyermekkori imáimat és a későbbiekét is; áldozásaimat; gyónásaimat; esetleges különleges élményeimet...

II. Isten életem alapja (Lk 12,22-32)

Kérjem a vágyat arra, hogy az legyen életem alapja, ahogyan Jézus ismerteti meg velem az Atyát, a világot, önmagamat.

1. Nem mindegy, hogy életem valami bizonytalan, téves ismeretre épül-e vagy biztos és igaz ismeretre (Lk 6,47-49). Ez különösen fontos kérdés. „Az nevet, aki utoljára nevet!”

2. Hitünk alapvető és változatlan tanítása: „Avégre vagyunk a világon, hogy Istent megismerjük, szeressük és csak neki szolgáljunk!” Egymás szeretetében és a világ építésében is. Ő lehet csak kizárólagos célunk, ha boldogok, szabadok akarunk lenni (Mk 12,28-34).

3. Jézus a láthatatlan Isten képmása, az egyetlen igaz közvetítő. Ő maga az Isten szerető, szabadító, igazságot tanító szava (ApCsel 4,9-12). Benne ismerhető föl, érezhető meg, imádkozható az Isten.

4. Aki Jézusra épít, nem csalódik. Ő az egyedül szilárd alapkö (Lk 29,9-19; I Pét 2,4-9).

— *Milyen alapra építkezem naponta?* Kiben vagy miben bízom igazán? Vagy csak napról napra élek? Esetleg kiégve?

III. Életem „istentelen” zavarai (Lk 15, 11-32)

Kérjek őszinteséget, világoslátást.

1. Az Istenre épülő élet „álátszó”, Isten egyszerűségét és tisztaságát tükrözi. Nincsenek „hátsó gondolatai”, titkolt mellékútjai (Jn 3,19-21; I Jn 2,3-6).

2. Ha bármi vagy bárki Isten helyére lép életünkben, vagyis ha biztonságunkat, örömünket, szabadságunkat nem Istennél keressük: összezavarjuk a dolgokat. Az eszköz lesz céllá. Ez a bűn. Olyan, mintha a fejünkön járnánk. Életünk zsákutcába kerül (Róm 1,18 - 2,11).

3. Olyan világban élek, amelyben a bűn zűrzavara nyilvánvaló. Saját magamban is szüntelenül tapasztalom ezt a zavart (Róm 7,14-25).

— *Mit rejtegetek* a lelkem mélyén, talán még önmagam elől is? Ahelyett, hogy megbánnám és meggyógnám? Vannak-e „mellékutaim”, amelyeket Jézus felszámolna életemben? Mi szokta nyugtalanságaimat, belső zavaraimat, kiborulásaimat okozni (ha vannak)?

IV. Istennel rendeződő életem (Lk 15, 1-7)

Kérjek őszinte vágyat életem valamennyi rendezetlenségének tisztázására.

1. Isten szeretetből teremtette a világot. Aki Istennel él, annak az élet sok örömet tartogat napról napra. A teremtett világ Isten személyes szeretetének jelévé válik (Lk 12,22-32).

2. Isten szeretetének végtelen nagyságát híven tükrözi Jézus csodálatos élete, halála és feltámadása (Róm 8,32-39).

3. Isten szeretetére méltó válasz egyedül az, ha őszinte bűnbánatot tartok, ha töredelmes bűnvallomást teszek. Isten szeretetének erejéből vagyok képes erre (Jak 4,1-11).

— *Keresem-e*, megtalálom-e a világban Isten arcát? Töreksem-e örülni az embereknek és mindennek úgy, mint az ő ajándékainak? Él-e bennem hála Jézus áldozatáért?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

*Ezekhez képest szent vagyok,
nem érhet semmi vád,
még lassan istenné leszek,
ha így tart a világ.*

(Nemes Nagy Ágnes, Sic itur ad astra)

Én keresem a célokat:
célom engem majd megtalál.

Én keresem a hitemet:
a hitem is majd megtalál.

Én keresem a szívemet:
a szívem is majd megtalál.

Keresem azt, aki enyém:
ő is keres majd. Megtalál.

Én önmagamot keresem:
egyetlen lesz, ki nem talál.

Én keresem az életem:
életem egyetlen halál.

Én keresem halálomat,
és életem majd megtalál.

(Weöres Sándor: Akik megtalálnak)

*Süvítnek napjaink, a forró sortűzek,
— valamit minden nap elmulasztunk.
Robotolunk lélekszakadva, jótevőn,
— s valamit minden tettben elmulasztunk.
Áldozódunk a szerelemben egy életen át,
— s valamit minden csókban elmulasztunk.*

*Mert valami hiányzik minden ölelésből,
— minden csókból hiányzik valami.
Hiába alkotjuk meg s vívunk érte naponta,
— minden szerelemből hiányzik valami.
Hiába verekszünk érte halálig: — ha miénk is,
— a boldogságból hiányzik valami.*

*Jóllakhatsz fuldoklásig a gyönyörökkel,
— az életből hiányzik valami.
Hiába vágysz az emberi teljességre,
— mert az emberből hiányzik valami.
Hiába reménykedsz a megváltó Egészben.
— mert az Egészből hiányzik valami.*

*A Mindenségből hiányzik egy csillag,
— a Mindenségből hiányzik valami.
A Világból hiányzik a mi világunk,
— a Világból hiányzik valami.*

*Az égboltról hiányzik egy sugár,
— felőlünk hiányzik valami.
A Földből hiányzik egy talpalatnyi föld,
— talpunk alól hiányzik valami.*

*Pedig így szólt az ígélet a múltból:
— „Valahol! Valamikor! Valami!”
Hitették a bölcsek, hitték a hívők,
— mióta élünk, e hitetést hallani.*

De már reánk tört a tudás: — Valami nincs seholl!
— s a mi dolgunk ezt bevallani,
s keresni azt, amit már nem szabad
senkinek elmulasztani.
Újra kell kezdeni mindent,
— minden szót újra kimondani.
Újra kezdeni minden ölelést,
— minden szerelmet újra kibontani.
Újra kezdeni minden művet és minden életet,
— kezünket mindenkinek újra odanyújtani.
Újra kezdeni mindent e világon,
— megteremteni, ami nincs seholl,
de itt van mindnyájunkban mégis,
belőlünk sürgetve dalol,
újra hiteti, hogy eljön
valami, valamikor, valahol...
 (Váci Mihály, Valami nincs seholl)

ha folyók vagyunk tengertelen bolygón
 világvégi vízesések csobbanatlan hullva semmibe
 és szabad szelek szobába zárva
 Uram, irgalmazz
 ha vagyunk lobogó kályhaként nyitott hegytetőn
 és levegőtlen égben verdeső madár
 ha magányosan hallgatjuk szomszéd asztalok nevetését
 Uram, irgalmazz
 ha közeledő léptek neszből a késeket kihalljuk
 és a mosolyokból a fogcsikordulást
 ha minden hangra összeressenünk
 Uram, irgalmazz
 ha tűzhelyeket csak utakról bámulunk
 ha botorkálunk otthonok elhaló fényében
 és idegen csillagra csodálkozunk fájón
 Uram, irgalmazz
 ha vagyunk mint az anyafarkas, mikor leölt kicsinyére lel
 mint a madár ha fészkével zuhan a fa
 vagy nászokban halak halott tengerekben
 Uram, irgalmazz
 ha irigyeljük a gyökeret vert fákat
 a röpke napsugárban nyitó virágokat
 vagy vándormadarak húzását tengerek fölött
 Uram, irgalmazz
 ha Van Gogh képeiként vakok intézetében akasztanak a falra
 és Beethoven szimfóniázik belőlünk süketeknek
 ha üres templomban vagyunk a szentbeszéd
 Uram, irgalmazz
 hogy ne legyünk tűzhányók békéje
 vagy mint az örömlányok öröme
 és vállatőszobák némasága
 Uram, irgalmazz

(Sajgó Szabolcs, Könyörgés)

II. NAP:

SZERETLEK, URAM, SEGÍTS SZERETETLENSÉGEMEN

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus és az emberek (Lk 2,1-20)

Kérjem, hogy mélyen át tudjam élni Jézus irántunk, bűnös emberek iránt érzett szeretetét.

1. Az emberiség legnagyobb része mindig érezte, hogy Isten közeledik hozzá. Különböző vallásos megnyilatkozásokkal válaszolt. Jézusban látható és hallható lett Isten üdvözítő közelsége (Tit 2,11-14; Mt 4,23-25).

2. Isten érdemeim nélkül, „előre”, hitelbe szeret (I Tim 1,12-17; Ef 2,4-10).

3. Jézus szeretete új életet ad, és „győzelemre viszi az igazságot” (Mt 12,18–21).

4. Jézusnak irántunk való szeretete „küzdelmes” szeretet (Mt 26,36-46).

El tudom-e fogadni alázattal, hogy egy vagyok a sok millió ember között? Jézus számára mégis olyan fontos vagyok, hogy egyedül értem is képes lett volna meghalni. Hiszem ezt?

II. Az emberek körülöttem (Lk 10,25-37)

Kérjek tiszta, megbocsátó szeretetet azok iránt, akikkel életemben találkoztam vagy találkozni fogok.

1. Isten jósága, szépsége, gazdagsága kimeríthetetlen. A történelem során minden egyes ember Istentől mutat meg valamit. Az emberekben, rajtuk keresztül szerethetem viszont Istent (I Jn 4,20-21).

2. Világunkban már jelen van a maradandó és végső érték (I Kor 13,1-13).

Kik szerettek életem során? Kik nem? Én hogy viselkedtem velük? Milyen jelenleg a kapcsolatom a körülöttem élőkkel, különösen a szentpáli szeretet-himnusz gondolatai alapján?

III. Jézussal tevékeny életem (Jn 15,1-19)

Kérjem Jézust szívem mélyéből, hogy használja életem, energiáim.

1. Jézus egész élete az Atya akaratának teljesítése (Zsid 10,5-10). A tanítványok előtt nyilvánvaló Jézus buzgósága (Jn 2,13-17). A mi életünk is az ő tevékenységének a gyümölcse (Kol 1,21-23).

2. Nem bábként élünk Isten kezében. Azt várja, hogy szabadon, tevékenyen működjünk vele együtt (Jak 3,14-26).

3. Tevékeny életem csak úgy terem maradandó gyümölcsöt, ha élő kapcsolatban maradok Jézussal (Jn 15,1-17).

— *Hiszem-e valóban*, hogy családomon, munkámon, tanulásomon keresztül Jézust szolgálhatom? Voltak-e, vannak-e terméketlen időszakaim? Amikor kedvem sincs semmihez? Kevés vagy sok energiájú ember vagyok?

IV. Jézus békéjében (Lk 8,36-50)

Kérjem erősen Jézus békéjének belső megtapasztalását.

1. Isten lehetőséget ad Jézus által, hogy béke legyen legbelső világunkban, életünk legmélyebb síkján (Kol 2,13-15).

2. Ezt a békét egyedül csak Jézus adhatja meg (Jn 14,27).

3. Isten véd minket helytelen lelkiismeretfurdalásainktól is (I Jn 3,18-24).

4. Jézus békéje bennünk erősebb lehet, mint az emberek gyűlölködése (Jn 15,18-21).

— *Éltet-e valóban* Isten végtelen jósága, és nemcsak szép szó ez a számomra? Bűneim ellenére tudok-e alázattal felszabadult lenni, örvendezni a bűnbánatban?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

*Magányos lesz a sorsa még itt
sokáig annak, ki szeret.
Ki mindenkit ért — azt nem értik
s nem bocsátanak néki meg.*

*Mindenki sorsát átölelte,
mint kívét a marokszedő;
s kimaradt abból, mit kötözne: —
kívül köt véle az idő.*

*Abroncs: — feszülve pattanásig,
szorít, fog, ölel, míg a bor
éretlen erjed, robbanásig,
fortyog, sziszeg, ellene forr.*

(Váci Mihály, Abroncs)

*Vonj sugaradba Istenem!
mint madár a fészkére, szállnék hozzád,
de látod, a rét örömei közt
elpattant a szárnyam csontja.
Végj kosaradba Istenem!
mint hal a horogra, sietnék hozzád,
de látod, a gyűrűző mélynek
rám-tekeredett ezernyi hínárja.*

*Lelkemet mért áztatod
maró-lúgban évek óta,
ha sohase végzel a mosással?
Kondérodban a tüzes lé
minek fortog körülöttem,
ha sohase puhulok meg?
Mit akarsz szólni belőlem,
ha mindig elmállok, mint a szecska?
Gonoszaid megtérnek, de hozzám
sose jön el a te országod.*

*Szívemet kétféle húzás tépi,
egyre lyukasabb, egyre zavartabb —
ládd-e, sokszor már azt se tudom,
melyik a te horgod zsinagye
s melyik a mélység inda-kötéléke.
Vonj hevesebben! ön-erőmből
nem jutok én soha hozzád.*

(Weöres Sándor, Vonj sugaradba)

**A formátlan, a végzetetlen.
Belepusztulok, míg mondatomat
a végtelenből elrekesztem.
Homokkal egy vödörnyi óceánt
keríték el a semmi ellen.
Ez a viszonylagos öröklét
ép ésszel elviselhetetlen.**

(Nemes Nagy Ágnes, A formátlan)

vetkezz fáradó gondjaiddal
mosakodj meg az alkonyi fényben
s mikor a csillagok felhőbe takaróznak
feszülj meg lelked ígéret földjén az ekével
mérd fel az űrt magadban
felelj halkan a csendnek
s szelíden kötözd be vérző tagjaid
képzelt egedből ha kitépettek
temesd a többi mellé
földeld el összes bánatod
s a hantokra harmatozz feloldó némaságot
hajnalban mikor a vadvirágok nyílnak
nyisd meg házad ajtaját
tárj hontalan szeleknek ablakot
s ha már érik a vetés kertedben
járj körül elbontva minden válaszfalat
áss mélyebbre magadban
vágj perzseli a földet
s tölts színültig vödröt hús tiszta kutadból
vándor szomjúság arcát hadd füröszse
indulj sóvárgó rengetegbe
szelidíteni a leláncolt fákat
s rejtse kezed érdes melegébe görcseiket
simuljanak velük arcodon a ráncok
térj be nyavalyák otthonába
kiálts a lázas ágyakon
éledő reménnyel kapaszkodj jövőbe
és magasodj keresztként pusztulás fölé
kanyarogj a fáradatlan úttal
kösd össze a magány árva fészkeit
s ha egy vak koldus leroskad vállaidra
terülj alá türelmesen várva a Názáretit

(Sajgó Szabolcs, feszülj az ekével)

III. NAP:

REMÉLEK, URAM, SEGÍTS REMÉNYTELENSÉGEMEN

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus nagy árat fizetett megváltásomért (Lk 23,32-49)

Kérjek komoly, mély együttérzést a szenvedő Jézussal.

1. Jézus előre tudta, mi vár rá, ha kitart Atyja akaratának teljesítésében (Lk 9,18-22), de nem hátrált meg.

2. Gyengeségében, lelki gyötrelmeiben az Atyától kért és kapott segítséget, erőt (Lk 22,39-46).

3. Ruháitól, becsületétől, tanítványaitól, életétől... mindenétől megfosztották, amitől ember embert meg tud fosztani (Mk 15,16-37).

4. Az emberek iránti szeretetétől (Lk 23,32-34), az Atya iránti bizalmától (Lk 23,44-48) azonban senki és semmi nem tudta megfosztani.

— *Tudom-e tényleg* mindennek felett értékelni Jézus önkéntes, szeretetből fakadó áldozatát? Valóban hiszem-e, hogy Jézus személy szerint is meghalt? Belátom-e, hogy minden bűnöm fájdalmat okoz Jézusnak? Tudom-e szenvedéseimet érte viselni?

II. Feltámadás (Mk 16,1-20)

Kérjek őszinte örömet Jézus föltámadása fölött és vágyat, hogy egészen vele lehessen halálom után.

1. Jézust az Atya szeretete nem hagyta a sírban (ApCsel 2,29-36).

2. Krisztusban én is föltámadtam — és föltámadok (I Kor 15,12-28).

3. Ha kitartunk a föltámadt Jézus mellett, örömünket nem veheti el senki (Jn 16,19-24).

4. Jézus új, minden emberi elképzelést felülmúló jövőt készít övének (Jn 14,1-4; Jel 21,1-8).

— *Hiszem-e valóban*, hogy a halál nem vége mindennek? Hogy számot kell adnom Isten előtt cselekedeteimről, egész életemről? Hogy Jézus tényleg él, és a történelemben övé az utolsó szó? Hogy az Oltáriszentség valóban az ő teste? Hogy jelen van a szentségekben, az egyházban, minden emberben? Bizalommal várom-e saját halálomat?

III. Életem Jézus barátságában ((Jn 15,11-15)

Kérjem Jézustól, hogy világosan lássam, mit jelen az ő követése. És kérjem a kegyelmet, hogy örömmel, egész szívvel követni is tudjam.

1. Jézus senkit sem kényszerít arra, hogy elfogadjá az ő tanítását, társaságát (Mt 19,16-22).

2. Vannak dolgok Jézussal kapcsolatban, amiket nem értünk, de ugyanakkor azt is megtapasztalhatjuk, hogy benne élet van, örök életet tud adni (Jn 6,66-71).

3. Jézust elfogadni annyit jelent, mint elfogadni a keresztet (Lk 9,23-26): életünkben az ő követése annyit jelent, hogy készen vagyunk osztozni vele az őt ért bántalmakban, szenvedésekben... (Lk 10,57-62; 12,49-53; 21,12-19).

4. A Jézusért vállalt élet már most a boldogság forrása, és egyre inkább azzá válik (Lk 6,20-23).

— *Hogyan fogadom*, ha baj, bántás, szenvedés, igazságtalanság ér? Kitartok-e elhatározásaim mellett az esetleges nehézségek ellenére is? Örülök-e annak, hogy ismerem Jézust? Értékelem-e a keresztyén életre szóló meghívásomat?

IV. Életem Jézus baráti közelségében (I Kor 12,4-31)

Kérjem az „egyházias lelkületet”, az egyház szeretetének kegyelmét, és hogy mindig vállalam a közösséget az egyházzal, illetve vállalam szolgálatát erőm szerint.

1. A hivek élete beszéljen önmagáért (Jn 13,34-35; ApCsel 2,42-47), Jézust hirdesse és tökrözze.

2. A földi egyház tagjai mind rászorulnak a megtérésre, bűnbocsánatra. Senki sem tökéletes. Épp ezért legyünk türelmesek és megbocsátók, szeressük az egyházat a tagjai közt élő rossz ellenére is (Mk 10,35-45).

3. Ha Jézushoz tartozom, akkor közösséget vállalom mindazokkal, akik hozzá tartoznak. Testvérek vagyunk, egy testet alkotunk, felelősek vagyunk egymásért. Még halálunk után is (Jn 11,21-27).

4. Az őrangyallal, a védőszenttel, a szentekkel, különösen Jézus Anyjával való közösségünk nagy erő forrása. Isten végtelen gazdagságának és szeretetének nagyszerű megvalósulásai, jelei ők. Barátaink.

— *Rendszeresen és örömmel veszek részt* egyházközségem életében, istentiszteletein? Ismerem-e (nemcsak pletyka-szinten) egyházközségem, egyházam gondjait, örömeit? Tudnék-e tevékeny szerepet vállalni egyházközségem életében?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

*És fölzúgnak a hamuszín egek,
hajnalfele a ravensbrücki fák.
És megérik a fényt a gyökerek.
És szél támad. És fölzend a világ.*

*Mert megölhették hitvány zsoldosok
és megszűnhetett dobogni szíve-
Harmadnapra legyőzte a halált.
Et resurrexit tertia die.*

(Pilinszky János, Harmadnapon)

**Nem elég megborzongni,
de lelkesedni kell!
Nem elég fellobogni,
de mindig égni kell!
És nem elég csak égni:
fagyot is bírjon el,
ki acél akar lenni,
suhogni élivel.**

**Nem elég álmodozni.
Egy nagy-nagy álom kell!
Nem elég megérezni,
de felismerni kell!
Nem elég sejteni,
hogymilyenkor jön el;
jövönket — tudni kell!**

**Nem elég a célt látni;
járható útja kell!
Nem elég útra lépni,
az úton menni kell!
Egyedül is! Elsőnek,
elől indulni el!
Nem elég elindulni,
de mást is hívni kell!
S csak az hívjon magával,
aki vezetni mer!**

**Nem elég jóra vágyani:
a jót akarni kell!
És nem elég akarni:
de tenni, tenni kell!
A jószándék kevés!
Több kell: — az értelem!
Mit ér a hűvös ész?!
Több kell: — az érzelem!
Ám nem csak holmi érzés,**

de seb és mély szenvedély,
keresni, hogy miért élj,
szeress, szenvedj, remélj!

Nem elég – a Világért!
Több kell: – a nemzetért!
Nem elég: – a Hazáért!
Több kell most: – népedért!
Nem elég – Igazságért!
Küzdj azok igazáért,
kiké a szabadság rég,
csak nem látják még,
hogy nem elég!
Még nem elég!

(Váci Mihály, Még nem elég!)

*Védd meg, ha birod, mondd: megérte,
megérte, mondd, hogy így jó,
megérte minden kaptató,
a bölcs szándék, törekedés,
a titkos élű, lassú kés,
orv pusztulásra oktató,
mondd, mondd, hogy megérte az elme
sötét szobába hasító
cinkosan villogó szerelme,
megérte ez a fulladó
lélegzetvétel, ez a képzelt
értelem, ez a néma szó,
absztrakció, distinkció,
a szív, a rángva gyulladó,
a szív, hasas hófellegekben,
minthogyha bent, míg vág a hó,
egy város égne véghetetlen,
megérte, mondd a pillanatnak,
míg a két vállon szüntelen,
két csuklón, két lábfejen
a véghetetlen iszonyatnak
fekete vérrel csorduló
tépett sebei fölfakadnak —*

(Nemes Nagy Ágnes, Védd meg)

**Búg a szellőn a hegyoldal,
Beszélget a teliholddal.
Holdas fű közt tücsök cirpel.
— Hitted-e, hogy ennyit bírsz el?**

**Lám a tücsök hegedülget!
Nyeld le hát a keserűdet,
Hegedülj a hűvös holdnak:
Mit tudod, hogy mi lesz holnap?**

**Mit tudod, de mit is bánod!
Elfogyott a tudományod:
Csak a szíved ki ne húljön,
Csak a tücsök hegedüljön.**

(Sík Sándor, Tücsökszó)

HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT FIATALOKNAK

Teleki Béla SJ

Vezérgondolat: Fiatalok kapcsolata Krisztussal

*Ifjú, mondom neked, kelj föl!
A halott fölült és elkezdett beszélni (Lk 7, 14-15)*

**Halljad, világ a vallomásomat:
egyszerűek legyünk, mint az országút,
hogy mindenkihez elmehessünk,
jók legyünk, mint a levegő,
hogy mindenkit megölelhessünk,
édesek legyünk, mint a kenyér,
hogy mindenkit etethessünk,
vidámak legyünk, mint a bor,
hogy mindenkit megnevettessünk.**

(Mécs László)

I. NAP:

JÉZUSBAN TALÁLKOZOM AZ ISTENNEL

*Senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya,
S az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú,
és az, akinek a Fiú kinyilatkoztatja*

(Mt 11,27)

Akiknek megvan ez a hitük, azok reménységben élnek, mégpedig Isten gyermekei megnyilvánulásának reményében, hiszen szemelőtt tartják az Úr keresztyét és feltámadását.

Krisztussal vannak elrejtve az Istenben, és szabadok az anyagiak szolgaságától, mert hiszen ők az örökké megmaradó javakra törek-szenek; e zarándok életben tehát teljes nagylelkűséggel arra szentelik magukat, hogy terjesszék Isten országát, keresztyén szellemben alá-kítsák és tökéletesítsék a földi dolgok rendjét.

(Apostolicam actuositatem, 4)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus Krisztusban közeledik hozzánk az Isten

Jézus és az Atya egy, amint azt az Úr szavaiból, de különösen cselekedeteiből kivehetjük (Jn 5,16-40).

1. Jézusban meglátjuk a *természet Urát*, amikor lecsendesíti a viharzó tengert (Lk 8,22-25), de akkor is, amikor a vizen jár (Mt 14,22-23), amikor előre látja a csodás halfogást és erre utasítja tanítványait (Lk 5,1-11). Sajátságos módon mutatja be nekünk az Istent, mint az emberi élet Urát, amikor betegeket gyógyít. Pl. amikor megszabadítja bajától a 38 éve beteg férfit a Betezda fürdőben (Jn 5,1-15), vagy meggyógyítja a mindenki által messze elkerült leprást (Lk 5,12-16).

2. Krisztusban találkozhatunk a *jóságos* Istennel. Krisztus idejéből jutott minden rászorulóknak. Mindenkihez volt egy-két meleg szava. Még Lévit, a vámost sem nézte le, ahogy ezt a „jó” farizeusok tették. Jézus inkább elment hozzá vendégségbe, sőt apostolának hívta (Mt 9,9-13). Jézus védelmébe vette a jogokkal nem rendelkező nőket, még olyat is, akit a törvény bűnösnek talált és halálra ítélt (Jn 8,2-11).

3. Jézusban ismerjük meg a végtelenül *bölcs* Istent. Átlátott minden emberi fondorkodáson. Pl. milyen mesterien hallgattatta el azokat, akik a házasságtörő asszonyt vádolták (Jn 8,2-11). Válaszai mindig annyira bölcssek, hogy az acsarkodók elnémulnak.

4. Jézusban ismerük meg a *békesség* Istenét. Minden erőszakot, embertelenséget, háborúskodást ellenzett. Még a védelmére kelő Péter kardját is visszaparancsolja (Jn 20,19).

5. Mennyire ismerted meg Jézusban az Istent? Készíts egy jegyzetet arról, mit tudsz Istenről Jézus által!

II. Jézusban mutatkozik be az emberszerető Isten

Isten számunkra legfontosabb tulajdonsága az, hogy szereti az embert.

1. Jézus szíve megesett az egyszerű, igazságot kereső népen, mert olyanok voltak, mint a pásztor nélküli juhok (Mk 6,34).

2. Emberszámba veszi és felkarolja azokat, akik az élet peremére szorultak, mint pl. a szamariai asszony. A vallásos zsidók ellenségnek tartottak minden félpogánynak hitt szamariait. A szamariai asszonynak még a magánélete sem volt feddhetetlen. Ennek ellenére Jézus leül és beszél vele (Jn 4,7-26). Ugyanígy bánik a házasságtörő asszonnyal, akit azért vonzottak Jézus elé, hogy Mózes törvénye alapján megkövezhessék. A Megváltó azonban nem a törvények, hanem a szeretet alapján ítél (Jn 8,1-11).

3. Jézus méltányolja a félénk Nikodémus jószándékát. Nem veti szemére gyávaságát, hanem Isten országáról oktatja (Jn 3,1-21).

4. Jézus megértő volt a gyarlósággal, de szembefordult minden gonoszsággal. Hét jajt mond a képmutatókra és gőgösökre (Mt 23,13-36).

5. Melyek életednek azok az eseményei, amelyek azt igazolják, hogy az Isten szeret téged? Mit jelentenek ezek számodra?

III. Jézusban megismerjük az eszményi embert

Jézusban nemcsak az Isten mutatkozik meg, hanem benne ismerjük fel, milyen az igaz ember.

1. Elsősorban véghez akarta vinni azt a művet, amelyet az Atya reá bízott. Ez szolgál Isten dicsőségére, és ez ad méltóságot az embernek is (Jn 17,1-5). Ennek érdekében bejárta egész szülőföldjét, és mindenütt jót tett. Még halálos ellenségei sem tudtak rosszat találni életében. Az Isten elgondolásai szerinti ember is mindig jóra törekszik.

2. Jézusban megjelent az „új Ádám”, aki helyrehozza az első Ádám vétkét és emberi életstílusra tanít (Róm 5,12-21). Az új teremtmény jelent meg Jézusban. Élhet benned is (II Kor 5,17; Gal 6,15).

3. A keresztség óta ezt a megújított embert hordjuk magunkon és magunkban, mert eggyé lettünk Krisztussal (I Kor 12,13). Isten új népének tagja vagy keresztséged óta (Ef 2,12.13.19).

4. A keresztségben Krisztust öltöttük magunkra, meghaltunk a bűnnek és Istennek élünk (Gal 3,27; Róm 6,3). Látszik ez életeden?

IV. Jézus, az irgalmas Isten

Jézusban megjelent a földön az irgalmas Isten, aki nem ítél, hanem megment és üdvözít.

1. Két példabeszédben is erről tanít Jézus. A terméketlen fügefát az Úr körülássza és megtrágyázza, hátha a következő évben termést hoz (Lk 13,6-9). Az ünnepi lakoma kibúvót kereső meghívottait is ismételten szólongatja (Lk 14,15-24).

2. Két másik példabeszéd rámutat arra, hogy Isten nemcsak türelmes és szólongatja az elveszetteket, hanem keresi is őket. Utána megy az eltévedt báránynak (Lk 15,1-7). Kisöpri a szobát, hogy megtalálja az elveszett drachmát (Lk 15,8-10). Örömnépet rendez, ha megtalálja elveszett övét.

3. Jézus, a szent Isten és eszményi ember a bűnösökkel barátkozik (Lk 19,1-10). Nem nézi le és nem veti meg a gyarló embert, mert segíteni akar rajta.

4. Istent, a betegek és bűnösök orvosaként mutatja be (Lk 5,17-26).

5. Tudsz-e rendületlenül bízni Istenben? Hogyan erősíthetnéd az Istenbe vetett bizalmadat?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jn 11,1-44: Jézus a jószágos és hatalmas Isten

Jn 10,22-39: Jézus egy az Atyával

Virágok lélegzésével, kalászkok könnyével, madarak reggeli énekével, fölszálló füst ezüsthátolával én is felemelem hozzád lelkem szavát, én Uram, én Istenem,... akinek keze betölt mindeneket az ő áldásával, akit köszönt a búzavirágok lélegzése, a föld párája, a pitypalattyok verése. Akit illet itt minden dicséret és dicsőség. Akinek láthatatlan keze igazgatta a búzaszálat attól kezdve, hogy kizöldelt a mag a föld meleg szívéen. Aki vigyázott rá, hogy kősziklára ne hulljon a mag, hogy az ég madarai ki ne szedjék, hogy a mezők vad füvei el ne egyék-igják előle a nap világát és az egek harmatát... Egész esztendőn keresztül szüntelen magasztal téged az emberi szív kelet-től nyugatig, naptámadattól napáldozatáig, mert mikor egyik szögletében aratnak, másikon vetnek a földnek, s egyszerre készítesz magadnak dicséretet az ekevas nyikorgásából és a kasza pengéséből, a magvető verejtékéből, akitől fogan a föld méhe, és az anya örömkönyéből, amely ráperdül az új kenyérre, mikor az első karajt szegi belőle gyermekének.

(Móra Ferenc)

Hiszem, hogy járt e földön egy szomorú, magányos

Galileai férfi, ki harminchárom évvel

Többet tudott, mint minden Cézár, poéta, mágus,

S szelíd szava erősebb, mint minden büszke kétely.

Hiszem, hogy az igéje túléli dómok ormát,

Az arany kupolákat, a máglyát és a kardot,

Hiszem, ha soha sem jó, mit hirdetett az Ország,

Hogy az az Út, Igazság, melyen ő égbe tartott.

Remélem, hogy a földön, mely völgye siralomnak

S csillaga küzdelemnek, a dúvadak helyébe

Szelídebb népek állnak, s rózsásabb lesz a holnap,

És nem lesz a bitófán mártírhaltott a Béke.

Szeretem e világnak minden gyönyörűségét

És minden bánatát, a napot és esőt,

A márciusi zsongást, a decemberi békét,

A kelő csillagot és a lepihenőt.

(Juhász Gyula, Emberi hitvallás, részlet)

II. NAP:

JÉZUSSAL TARTUNK

*Ha tökéletes akarsz lenni, add el, amid van
az árát oszd szét a szegények között,
aztán gyere, és kövess engem.*

(Mt 19,21)

Krisztus Jézusnak ugyanis az a küldetése a világban, hogy igazi közvetítő legyen Isten és ember között. Mivel ő Isten, azért „benne lakik testi formában az istenség egész teljessége” (Kol 2,9); emberi természetete szerint pedig ő lett az új Ádám, s így a megújított emberiség feje...

(Ad gentes, 3)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézussal az Atyához

A tékozló fiúról szóló példabeszédben (Lk 15,11-31) Jézus bemutatja a bűnös ember siralmas állapotát, az Isten irgalmas jóságát és a visszatérést az Atyához.

1. A bűnnel te is eltékozlod atyai örökségedet és istengyermeki méltóságodat. Krisztus helyett a gonoszt követed. Jó, hogy ez nem végleges állapot. Van kiút.

2. A tékozló fiún láthatod a bűnbánó ember vonásait. Belátja saját magatartásának és állapotának undokságát és tűrhetetlenségét. Magába száll. Eszébe jutnak bűnei. Megbánja azokat és elhatározza: visszatér atyjához, változtat életén. Végül bevallja atya előtt hibáit, és önként vállal elégtételt, vezeklést.

3. Sajnos meg is átalkodhatik egy ember a bűnben. Az ilyen csak mások botlásait látja, és mások felett ítélkezik. Ilyen a tékozló fiú bátyja. Csak öccse hibáit hánytorgatja fel. Saját hibáit, pl. hogy gőgös, összeférhetetlen, kiállhatatlan, elégedetlen stb., nem veszi észre.

4. Az atya nagy szeretettel öleli szívére a tékozló fiút, és utána megy a megátalkodott nagyobbik fiúnak. Mindkettő az ő gyermeke. Ezt teszi mennyei Atyánk is. Fiát látja benned.

5. Mik a főbb hibáid? Hogyan torzítják el ezek egyéniségedet? Engeded-e, hogy Jézus visszavezessen az Atyához?

II. Jézus hív

Jézus arra kér és arra hív, hogy kövesd őt. Legyen ő a példaképed. Éljen Isten dicsőségére, és tegyél jót mindenkivel. Ezt tette ő, erre adott példát! Meghívására különféleképpen válaszolhatsz:

1. Amikor a két tanítványpár (Mt 4,17-22) meghallotta Jézus hívó szavát, azonnal partravonta hálóját, és otthagyott mindent: eddigi megélhetését, szüleit, barátait, és Jézus nyomába szegődött. Ma is vannak sokan ilyenek az egyszerű emberek és a hírességek között egyaránt. Ismersz ilyen embereket? Kiket?

2. Mások viszont, mint pl. a gazdag ifjú (Mt 19,16-22), elengedik fülük mellett a meghívást. Szívük, lelkük a szórakozáshoz, pénzhez, élvezetekhez, barátokhoz tapad.

3. Ezzel szemben Jézus követőinek az a feladata, hogy a „föld sója” és a „világ világossága” legyenek (Mt 5,11-16). Amerre járnak, tanúskodnak a jóról életükkel és szavaikkal. Mindezt örömmel teszik.

4. Ezért jutalmuk százannyi már itt a földön, s örökségbe kapják a végtelen, isteni életet. Vajon te ezekhez tartozol?

5. Milyen feladatra szólít téged az Úr? Hogyan követed hívását?

III. Jézus szereti a fiatalokat

Az evangéliumok arról tanúskodnak, hogy Jézus nagyon szereti a fiatalokat.

1. Ezért gyógyítja nagy szeretettel őket, pl. a kánaáni asszony leányát (Mt 15,21-28), a királyi tisztviselő fiát (Jn 4,46-54) stb.

2. A halálból is visszaszólítja őket. Így pl. a naimi ifjút (Lk 7,11-17), Jairus leányát (Mk 3,21-43), Lázárt.

3. Fiatalokkal való beszélgetései során szeretet árad Jézus szavaiból. Elbeszélget pl. a gazdag ifjúval (Mt 19,16-22), bár előre tudja, hogy társalgásuk nem hozza meg a kívánt eredményt. Legkedvesebb tanítványa is fiatal legényember, János (Jn 13,23).

4. Figyelj föl Jézus szeretetére saját életedben. Jegyezd meg, milyen alkalommal tapasztaltad meg szeretetét. Hogyan válaszolsz rá?

IV. A fiatalok ragaszkodnak Jézushoz

Az evangéliumokból megtudhatod, mennyire igaz volt ez.

1. A tizenéves Márk lopva követte őt a Getszemáni kertbe (Mk 14,51-52). Sőt, amikor a hős és erős férfiak megfutamodtak, mert elenségei elfogták Jézust, Márk bátran ott maradt. János, a legfiatalabb

apostol nem kérkedett, hogy hűséges lesz Mesteréhez, de amikor a többiek elfutottak, ő mindenüvé elkísérte az Urat: a főpap udvarába is, és odaállt a kereszt tövébe is (Jn 18,15 és Jn 19,26).

2. A fiatalok mindig tele voltak kérdésekkel, problémákkal. Bizalommal tárták fel ezeket Jézusnak, és legsorsdöntőbb kérdéseikkel hozzá fordultak: „Mit tegyek, hogy üdvözüljek?” (Mt 19,16-17).

3. Jézus annyira lebilincselte a lelkesedni tudó fiatalokat, hogy minden másról megfeledkeztek, amikor hallgatták. Pl. Mária, Lázár testvére (Lk 10,35-42).

4. Érzed-e te is ezt a ragaszkodást magadban? Mivel mutatod ki Jézus iránti vonzódásodat?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jn 15,1-17: Krisztusban gyökerezik életed

Jn 17,6-17: Nem vagy pusztán csak e világé

A kisgyerek az anya szeretetének szolítására ébred öntudatra. Nem tépelődik azon hogy édesanyja mosolyát szeretettel viszonozza-e vagy sem; amint a Nap előcsalja a zöld növényt, úgy ébreszt a szeretet is újabb szeretetet; az ember énje a hívó személy felé fordulásban ébred önmaga tudatára. Azáltal, hogy önmagát átadja a hívásnak, átéli önmaga létét: én adom magam.

(H.U. von Balthasar, *Mysterium salutis*, Köln, 1965, I. 15-17.l.)

Azért tehát szerelmes fiam, én szívemnek édessége, jövődő sarjak reménysége, kérlek, parancsolom, hogy mindenütt és mindegyikben malasztól gyámolítatva nemcsak atyádfiaihoz és rokonaidhoz avagy főemberekhez vagy vezérekhez vagy szomszédokhoz és lakósokhoz légy kegyelmes, hanem az idegenekhez is és mindenkihez, akik tehozzád jönnek...

...Légy végezetül erős, hogy téged a jószerencse felette föl ne emeljen, avagy a balszerencse le ne verjen. Légy alázatos is, hogy az Isten felmagasztaljon itt és a jövődőben. Légy bizony mértékletes, hogy mértéken túl senkit ne büntess vagy kárhoztass. Légy szelíd, hogy az igazságnak soha ellene ne állj. Légy tisztességtudó, hogy szántsándékkal soha senkit szégyenre ne vígy. Légy szemérmes, hogy a gonosz kívánság valamennyi fertőjét, miképpen halálnak ösztökét elkerüljed.

(Szent István király intelmeiből)

*Én hirdetem ma nektek,
Míg vér és könny esik,
Az Ismeretlen Istent,
Ki él szívünkben itt.*

*A mélyből jó, a gyászból,
Ezer kínban fogan,
Szegények, szomorúak
Üdvözlik boldogan.*

*Az útja nem virágos,
Bús, Kálvária út,
Gáncsolja, ostorozza
A gonosz, a hazug.*

*Talán még fölfeszítik,
S Júdása lesz ezer,
Az ismeretlen Isten
Jó, és nem veszhet el.*

*Én hirdetem ma nektek,
Míg vér és könny esik,
Az Ismeretlen Istent!
Ki él szívünkben itt.*

(Juhász Gyula, Deo ignoto)

Testvéreim, itt mind vak, aki balgán
Tűnő örömben üdvöket kutat,
Ki istent vár a múltó gyönyör arcán:
Mind vak szegény, ki nem talál utat.
És nem vak az, és ő meg fogja látni
Istent magát, kinek lelke fény,
Mivel világi pompák csillogási
Kialszanak, ha Isten fénye kél.
Szeressetek, ezt mondja az Apostol,
S ennél különbet nem mond senkise.
A betlehemi békés csillagból
Üzeni ezt ma a Szívek Szíve!

(Juhász Gyula, Betlehemi üzenet vakoknak, részlet)

Az ember tudata mélyén olyan törvénnyel találkozik, amelyet nem ő szabott meg önmagának; amelynek engedelmeskedni tartozik. E törvény szava mindig arra szólítja, hogy szeresse és cselekedje a jót, kerülje a rosszat. A kellő pillanatban felhangzik a szív mélyén: tedd ezt! óvakodjál attól! Igen, van olyan törvény, amelyet Isten írt az ember szívébe; és éppen abban áll az ember méltósága, hogy megtartja ezt a törvényt; szerinte is fogják megítélni. A lelkiismeret az egyén legrejtettebb magva, és szentély, ahol egyedül van Istennel, akinek a szava felhangzik a lélek mélyén. A lelkiismeret csodálatos módon hozza tudomására ezt a törvényt, amelyet az Isten és az embertársak szeretete révén teljesít.

(Gaudium et spes, 16)

III. NAP:

KRISZTUSSAL MEGYÜNK AZ ATYÁHOZ

*Jézus által mutassuk be az Istennek szüntelenül a dicséret áldozatát:
az őt megvalló ajkak gyümölcsét.*

(Zsid 13,15)

A hivek ne válasszák külön életüket és a Krisztussal való egyesülést, amelyben még növekednek is, az Isten akarata szerint végezve munkájukat. A világiak szíves örömet haladjanak előre ezen az úton az életszentségben, a nehézségek okos, türelmes legyőzésére törekedve. Sem a családért való fáradozásnak, sem bármilyen világi foglalkozásnak nem szabad kivülesnie lelki életük körén, az apostol mondása szerint: „Akár mondtok, akár tesztek valamit, tegyetek mindent Urunk Jézus nevében, így adjatok hálát általa Istennek, az Atyának.”

(Apostolicam actuositatem, 4)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az imában találkozunk az Atyával

Jézus arra oktatja övéit, hogy az imában találkozunk az Atyával.

1. Ő maga is sokat imádkozott. Néha egész éjszakát átvirrasztott imában. Egyik ilyen alkalommal arra kérték tanítványai, hogy tanítsa meg őket imádkozni. Ekkor mondta el nekik a Miatyánkot (Mt 6,5-15). Ezzel a helyes imádság egy példáját mutatta be. A főhangsúly az Isten akaratán és Isten dicsőítésén van.

2. Imádkozhatsz szobádban, utcán, munkahelyen stb. Egyéni imádban magad emeled szívedet Istenhez. Ilyenkor rendszerint saját szavaiddal fordulsz az Atyához, de elmondhatsz egy-egy betanult imát is vagy használhatsz imakönyvet (Mt 6,5-8).

3. Nagyon ajánlatos, hogy Jézussal imádkozz. Ennek egy mintáját találhatod János evangéliumában: 17,21-26. Keresd ki, és írd magad hasonló imát.

4. Szükségünk van közös imára is, mert társas lények vagyunk. Nem élhetünk, mint Robinson egy magányos szigeten. Közös imát a szentmisén, a családban, barátaiddal mondatsz. Ilyenkor eggyé lesz a lelkünk, mint az öskeresztényeké (ApCsel 2,42).

5. Milyen fajta imádságot szeretsz jobban? Melyikben érzed magad legközelebb az Atyához?

II. Találkozhatsz az Atyával a Szentírásban

A Szentírás nemcsak szent könyvünk. Általa Istennel találkozhatunk.

1. Példaképeink ebben az őskeresztények, akik „állhatatosan kiktartottak az apostolok tanításában” (ApCsel 2,42). Az igazán jó keresztények naponta olvasnak egy-egy részt a Szentírásból, ami a te mindennapi kenyered is lehet.

2. Olvasás közben jobban megismered az Atyát (Mt 6,25-34).

3. Mindig újabb szempontokat ismerhetsz meg hitünkéből, amikor korodbeli fiatalokkal Jézus lábaihoz telepedsz és szavát hallgatod a Szentírásból (Jn 17,6-26).

4. Milyen gyakran forgatod a Szentírást? Mely részei tetszenek és miért?

III. Találkozunk az Atyával a szentmisében

A szentmise nemcsak közösségi áldozatunk és ünnepünk. Benne az Atyával találkozunk.

1. Az őskeresztények erőforrása az volt, hogy „állhatatosan kiktartottak a kenyértörésben” (ApCsel 2,42). Így nevezték a szentmisét. Ennek köszönhették azt a rettenthetetlen erőt, amellyel életüket is bátran áldozták fel Jézusért.

2. A szentmisében mi is folytatjuk az Úr Jézus áldozatát, és megünnepeljük a szövetség lakomáját (I Kor 10,17). A szentmisében közeledsz az Atyához, és elmélyíted Istennel kötött szövetségedet.

3. Senki élete sem problémamentes, de a szentmise megerősít. Te is itt táplálkozhatsz „az isteni lge és Krisztus testének asztaláról” (Dei verbum, 21).

4. Mit tehetnél, hogy jobban átéld a szentmisét? Hogyan vehetnél részt benne tevékenyebben? Miben segít téged ez a tevékeny részvétel?

IV. Krisztusba öltözünk a szentáldozásban

A szentáldozás lelkünk tápláléka, ahol tulajdonképpen Krisztust öltjük magunkra.

1. Jézus Kafarnaumban két ízben is hosszan beszélt arról, hogy ő az élet kenyere. Nélküle nem élhetnének Isten gyermekeinek életét.

2. Azt is megígérte, hogy a kenyér formájában önmagát adja nekünk eledelül. A szentostyában Krisztus életadó kenyér, amely táplál téged (Jn 6,48-58).

3. a szentáldozásban eggyéforrunk Krisztussal, és egymással is egységre lépünk „az egy kenyér közösségében” (I Kor 10,17).

4. Ugyanakkor a szentáldozás fel is szentel minket, hogy Krisztus tanúi, „királyi papság” lehessünk (I Pét 2,4-10).

5. Írd le, mi az áldozás értelme egy fiatal számára. Hogyan teheted gyümölcsözőbbé szentáldozásaidat?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

ApCsel 2,42-47: A hivek állhatatossága

Ef 5,1-20: A világosság fiai

Ha imdkozom, Uram, hallgatásod beszéd, telve végtelen ígérettel; szó, elképzelhetetlenül tartalmasabb minden hangos szónál, amelyet most szűk szívem végességével közölhetnél úgy, hogy az is olyan kevesetmondó és szegényes legyen, mint az én szívem.

Bárcsak tudnám imádkozva neked adni nemcsak gondolataimat, érzelmeimet és elhatározásaimat, hanem önmagamat. Te ezt akarod. De éppen erre nem vagyok képes. Életem hétköznapi felületességében, ahová szükségképpen ki vagyok taszítva, idegen vagyok önmagam előtt, nem találom meg magam. Hogyan kereshetlek téged, távoli Isten, hogyan adhatom át önmagamat neked, amikor még magamra sem találtam?

Könyörülj rajtam, Uram! Ha menekülök az imától, nem tőled akarok menekülni, hanem saját felületességemtől.

(Karl Rahner, Imádság és élet, München, 1967. 17-20)

Istenem, tégy engem a békeesség eszközévé, hogy a szeretet melegét árasszam ott, ahol a gyűlölet pusztít; hogy megbocsássak, ahol a bűn tombol; hogy egyesítsek, ahol a széthúzás diadalmaskodik; hogy igazságot vigyek oda, ahol tévedés van, hitet, ahol sötétség van, örömet, ahol szenvedés van.

Mindezt nem azért, hogy engem vigasztaljanak, hanem hogy én vigasztaljak másokat. Nem azért, hogy engem szeressenek, hanem hogy én szeressek. Mert midőn adunk, ugyanakkor kapunk, midőn megbocsátunk, megbocsátást nyerünk, midőn meghalunk, új életre ébredünk.

(Asszisi Szent Ferencnek tulajdonított ima)

*Az Úrral szemben minden semmiség,
Jóság, misék,
De fia irgalmas, Ember Fia,
És anyja földi asszony, Mária!*

*Fekete bátyán, a végzetem túl,
Rózsa virul,
És által a végtelen tengeren
Vigyáz reánk az örök szerelem!*

(Juhász Gyula, A híd, részlet)

Nyilaztatok: a seb rózsát terem,
Mely nyíltni fog az örök kertbe fenn!
Nyilaztatok: minden nyíl szárny nekem
Feléd, örök hazám, ó, végtelen!
Nyilaztatok: bíbor dísz lesz sebem,
Mely hirdeti: halálom győzelem!

Nyilaztatok: kínom megszentelem
Isten vitéze én, az Úr velem!
Nyilaztatok: én már emelkedem
Túl hegyeken és túl fellegeken.
Nyilaztatok: koronát küld nekem
Örök Cézárom, égi jegyesem!

(Juhász Gyula, Szent Sebestyén)

A halál képe már nemcsak nem félelmetes előttem, hanem nagyon sok vigasztaló és megnyugtató van benne számomra... Sohasem fekszem le anélkül, hogy meg ne gondolnám: holnap – bármennyire is fiatal vagyok – talán már nem leszek itt.

(W. A. Mozart)

*Tudom és érzem, hogy szeretsz:
Próbáid áldott oltókése bennem
Téged szolgál, mert míg szívembe metsz,
Új szépséget teremni sebez engem.*

*Összeszorítom ajkam, ha nehéz
A kín, mert tudom, tied az én harcom,
És győztes távolokba néz
Könnyekkel szépült, orcádfényű arcom.*

(Tóth Árpád, Isten oltó-kése, részlet)

**Fekszem megadva, békén, resten,
S néz rám, át a végtelen esten,
Tűnődve sorsomon, az Isten.**

(Tóth Árpád, Új tavaszig vagy a halálig; részlet)

HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT HÁZASOKNAK

Teleki Béla SJ

Cél: Isten képmására alakulni

*Isten megteremtette az embert, saját képmására,
az Isten képmására teremtette őt,
férfinak és nőnek teremtette őket.*

*Isten megáldotta őket, Isten szólt hozzájuk:
Legyetek termékenyek, szaporodjatok, töltsétek be a földet
és vonjátok uralmatok alá.*

(Ter 1,27-28)

*Az Isten képmására teremtett ember ugyanis azt a megbízatást
kapta, hogy vesse uralma alá a földet annak minden gazdagságával
együtt, kormányozza igazságosan és szentül a világot, és elismerve Is-
tent a mindenség Teremtőjének, hozzá vezesse vissza önmagát és az
egész világot oly módon, hogy miközben minden az ember uralma alá
kerül, megdicsőüljön Isten neve a földön.*

*Mindez a leghétköznapiabb dolgokra is érvényes. Azok a férfiak
és nők tehát, akik a maguk és családjuk fenntartásán fáradoznak és
munkájukat úgy végzik, hogy a társadalomnak is hasznára vannak,
meg lehetnek győződve arról, hogy tevékenységükkel a Teremtő mű-
vét fejlesztik tovább, embertestvéreik javát mozdítják elő, és szemé-
lyesen segítik megvalósulni az Isteni Gondviselés tervét a történelemben.*

(Gaudium et spes, 34)

ELMÉLKEDÉSEK

Bevezető elmélkedés:

A családi élet szent

1. Jézus megszentelte a családi életet már azzal, hogy Isten lé-
tére emberré lett, mégpedig egy családban. Itt élte le élete legnagyobb
részét. Harminc éves koráig mindenben egy emberi család életformáját
vállalta: osztozott örömben, megpróbáltatásban. Dolgozott a család ja-
vára és fenntartása érdekében (Lk 2,51-52; Lk 3,20).

2. Tizenkét éves korában kilép saját családi köréből, és látogatá-
sával megszenteli a Jeruzsálemben élő rokon-családokat (Lk 2,41-43).
Ez a célja a kánai menyegzőn is (Jn 2,1-11). Ezzel az eseménnyel előle-
gezte Isten oltalmát és áldását minden idők keresztény újházasaira. A
házaselet tehát kezdetétől fogva szent. Amikor pedig Jézus megláto-
gatta kafarnaumi rokonait (Jn 2,12), azt is bizonyította, hogy a házas-
ság szent egész tartama alatt.

3. Tanító körútjain megszenteli az Úr mindazokat a családokat, akik kapcsolatba kerülnek vele. Segíti, felemeli és vigasztalja őket. A család tekintélyét emeli. Ezt teszi Péter látogatásakor (Mk 1,29-31), Lévi (Mk 2,13-17), Márk (Mk 14,12-25) családjában, az emmauszi tanítványokkal (Lk 24,28-32).

4. Arról is tanúskodik az Úr, hogy Isten akarata szerint minden család, még az un. bűnösök családja is szent. Jézus nemcsak a köztisztelőnek örvendő Lázár családjában érzi magát otthonosan (Jn 11,1 -12,11). Jelenlétével megszenteli Simon farizeus otthonát (Lk 8,38-50). Megtiszteli a lenézett és bűnösnek tartott Zakeus családját is (Lk 19,1-10). Betér a messzire elkerült leprás Simon családjába (Mk 14,3-9). Nem zárja el, sőt biztosítja Isten áldását minden család számára. Isteni erejével tölti el a zsinagógái előljáró, Jairus hajlékát (Lk 8,40-56).

5. Milyen események igazolják, hogy a te hajlékod, családot is szent, Isten megszentelte?

I. NAP:

AZ ISTENKÉPŰ EMBER

Azután így szólt az Úristen: Nem jó az embernek egyedül lennie. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő. (Ter 2,18) Megalkotta az asszonyt és az emberhez vezette. Az ember így szólt: Ez már csont a csontomból és hús a húsbomból. Ezért a férfi elhagyja apját és anyját és feleségéhez ragaszkodik, s a kettő egy test lesz.

(Ter 2,22-24).

A keresztyén hitvestársak és szülők — saját útjukat járva — hűséges szeretettel támogassák egymást a kegyelmi életben. Az Istentől szíves-örömet elfogadott gyermekek lelkébe pedig csöpögtessék be a keresztyén hitigazságokat, és fejlesszék ki bennük az evangéliumi erényeket. Így mutassanak példát mindenkinek a fáradhatatlan és nagylelkű szeretetre, építsék a szeretet testvéries világrendjét, legyenek tanúi és egyben munkatársai az anyaszentegyház termékenységének, annak a szeretetnek jeléül, és abban a szeretetben részesedve, amellyel Krisztus szerette Jegyesét és adta önmagát érte.

(Lumen gentium, 41)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Ki az Isten?

Nagyon fontos, hogy a család tisztán lássa: ki az Isten. Csak így vonhat le hasznos tanulságokat a vallásosságból mindennapi életére.

1. A szentírás így mutatja be Istent: Isten a szeretet (I Jn 4,7-12). Mit jelent ez? Hogyan értse ezt a család?

2. A szeretet Isten lételeme és lényege. Minden szeretet Istentől fakad és reá irányítja az ember figyelmét. Igaz tehát a régi háziál-dás: Hol szeretet, ott az Isten.

3. Az isteni szeretet egyesíti és boldogítja a három isteni Sze-mélyt. Az Atya mindöröktől szereti a Fiút. Szeretetük személyé válik. Ő a Szentlélek. Az Istentől nyert szeretet egyesíti és boldogítja a csa-ládtagokat is. Minél erősebb a kölcsönös szeretet, annál nagyobb a család egysége és boldogsága. Így a család Isten képmása lehet!

4. A szeretet nemcsak az Isten belső világát tölti el boldogság-gal. Kiárad a teremtményekre is. Mindaz, amit Isten tett és tesz, ebből az éltető szeretetből fakad. Mindent azért teremt, hogy az élet szebb és boldogabb legyen a földön. — Isten alkotó és éltető szeretete jelen van a családban is. Ez erősíti a hitveseket, hogy minden tettük szere-tetből teremje egymás és gyermekeik boldogságát.

5. Az isteni szeretet azonban nem elégszik meg az alkotó és bol-dogító jótettekkel sem. Ő úgy szeret, hogy önmagát adja értünk. Közli magát Jézusban. — Ez a szeretet képesíti a szülőket is a teremtő, ön-magukat adó életre. Önzetlen emberszolgálatra neveli a gyermekeket.

6. Érzed és tapasztalod-e Isten szeretetének jelenlétét szíved-ben és családjában?

II. Szeressük egymást Isten szívével!

A család tagjainak életcélja: szeretni egymást és Istent az Ő szívével (Mt 22,34-40). A zsinati atyák hangsúlyozták is, hogy ebben a család gyakorlati és kitűnő iskola (Lumen gentium, 35).

1. Az isteni szeretet összefűzi, megilleti, élteti és tevékenységre sarkallja a hitveseket. Ebben a szeretetben hamuvá ég az önzés. Egy-másnak és egymásért élnek. A hitves élete úgy gazdagodik és szépül, hogy gazdagítja és szépíti házastársa életét.

2. Szívük szeretetének kiáradása a gyermek. Szülei szeretetéből születik és növekszik. A boldog egyéniség alapja és az Istennel való kapcsolat fénycsóvjává ez a szeretet.

3. A hitvesek és gyermekeik egyaránt a kölcsönös szeretet me-legében növekszenek egymás és Isten szeretetében. Minél jobban sze-

retik Istent és egymást, annál nagyobb lendülettel növekszik szeretetük. Így gyarapszik a hitvesek kölcsönös szerelme is.

4. A család élete értelmet nyer az Isten és egymás, valamint a környezetük iránti szeretet gyakorlásával (Mt 25,31-46; Gaudium et spes, 48. 2. bekezdés)

5. Mit kellene tenned, hogy Isten szívével szerethess?

III. A férj és apa példaképe az Isten

A szentírás gondviselőként mutatja be Istent (Mt 6,25-34), aki messzemenően gondoskodik háznépéről, az egész világról. Jósága mérhetetlen (Jer 3,19). Hatalma és ereje ellenére Isten gyengédsége felülmúlhatatlan (Jer 31,20). Gondját viseli, jóságosan szereti, gyengédséggel elhalmozza és féltve őrzi teremtményeit (Ef 3,15).

1. Mindebben a jó férj és apa igyekszik követni az isteni példát.

2. Ebben az értelemben dicséri a szentírás a „jótett férfiain” (Sir 44,11-15), akik minden jót megtesznek. Mindent hitvesük és családjuk nagyobb boldogsága érdekében.

3. A férfi a családban lesz igazán emberré, mert „hitvesével kölcsönösen gazdagítják egymást” (Gaudium et spes, 49). Követve az isteni példát, jobb férj és nap-mint-nap jobb apa s ezáltal igazibb férfi lesz belőle.

4. Ő a nevelés irányítója a családban (Ter 48,1-20; Sir 30,1-13; Sir 42,9-11), mert az Isten szerető képmása. Asztala körül nemcsak mennyiségileg, hanem bölcsességben, kedvességben és boldogságban is gyarapszik házanépe.

5. Követed-e eléggé az isteni példaképet családi életedben?

IV. A feleség és anya az Isten áldása

Az első feleséget és anyát, Évát, s általa és benne minden nőt, az „élők anyjaként” mutatja be a szentírás (Ter 3,20).

1. A feleség nemcsak Isten teremtménye, nemcsak a férj munkatársa, hanem a szeretet Istenének, a teremtő Istennek képmása a földön. Meleg szeretetével alkotja meg a boldog családi fészket, ahova beleteremti szerelmének gyümölcseit, gyermekeit.

2. Érthető hát, hogy az Úr rendkívüli dicséréttel említi a feleséget (Péld 31,10-31). Saját kegyelmének és ajándékának mondja őt (Péld 18,22 és 19,14) a család és az egész emberiség javára.

3. Ebben az értelemben az anyaság az Isten áldása (Ter 21,1-7; 22,16-18), valamint a nő legnagyobb sikere és boldogsága (Ter 24,6 és 30,1-8). Az anyaságban tükröződik Isten szeretete (Iz 49,15; 66,13).

4. A feleség által éli át a férj Isten szeretetét. Kölcsönös szeretetük révén teljesül ki ő maga, a nő is, mint az „élők anyja”.

5. Ezért életideálja: szebb és boldogabb életet adni a családnak. Gyermekait férjével egyetértésben neveli.

6. Mennyire közelítetted meg ezt az ideált?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

I Jn 4,7-20: Szeretjük egymást Istenben

I Kor 7,1-11: A házasság szentpáli felfogása

Tanítsátok meg gyermekeiteket erényre, mert csak az boldogíthat. Nem ismerem a magasrendűség más jelét, csak a jószágot.

(Ludwig v. Beethoven)

*Isten, aki — mondják: fűben, vízben, fában
bújkálsz, mint mosoly a szerelmes lányban,
ki a költőknél jobban kinyitottad
nagyanyám két fülét szózatodnak,
nekem, ki mint süket s vak tétova lábon
dülöngtem a pergő világon,
tedd meg nékem is, hogy úgy, mint ő, füleljek
szavadra, s szavadra oly bátran feleljek.*

(Illyés Gyula)

*Lelkem kovácsa: akarat,
Verjed szablyává a vasat,
Szikrázzon az acél, sziporkázzon a vas,
Hulljon a salak, a selejtes, avas.
Minden, ami érces, legyen új, más,
Támadjon az éjben szikra, csillaghullás.
Bár fájjon a munka, feltörjön a kar,
Csak az él, aki akar!*

(Juhász Gyula, Kovács nóta)

A hívők tehát ismerjék fel a teremtetett világ természetét, értékét és rendeltetését, ami Isten dicsérete, s éppen világi tevékenységükkel is segítsék egymást a szentebb életre. Így járja át a világot Krisztus szelleme, a világ pedig jobban eléri a célját igazságosságban, szeretetben és békében.

(Lumen gentium, 36)

II. NAP: A MEGBOCSÁTÓ ISTEN NYOMÁBAN

Amikor haragom fölgerjedt, egy pillanatra elrejtettem előled arcomat. De most örökre szóló irgalommal megkönyörülök rajtad. Az Úr mondja ezt, a te Megváltód.

(Iz 54,8)

Minden keresztény meghívást kapott az életszentségre, az állapotának megfelelő tökéletesség elérésére, és ez kötelessége is. Arra törekedjenek tehát mindnyájan, hogy uralkodjanak érzelmeiken: a tökéletes szeretet elérésében ne akadályozza őket a világi dolgok használata és a ragaszkodás a vagyonhoz, amely ellenkezik az evangéliumi szegénység szellemével. Az apostol is arra int, hogy aki használja a világi dolgait, ne tapadjon hozzájuk, mert ez a világ elmúlik.

(Lumen gentium, 42)

ELMÉLKEDÉSEK

I. A bűn a legnagyobb rossz (Ter 3, 1-24)

Könnyen szem elől tévesztjük, hogy a bűn rosszabb a szegénységnél, ártalmasabb a betegségnél, veszélyesebb a halálnál is.

1. Istennel való kapcsolata teszi igazán nagygyá az embert: a férfit és a nőt. A bűn pedig megrontja ezt a kapcsolatot, s így tönkreteszi magát az embert is. Nemcsak evilági mivoltát, hanem túlvilági jövőjét is. Példa erre Ádám és Éva története. A bűn előtti boldog emberpárból, akiket Istennel való együttlétük boldogított, a bűn után csak szerencsétlen emberroncok maradtak, akik elbújtak és féltek.

2. Istennel való kapcsolatunkból nőnek ki meleg emberi kapcsolataink. A bűn megsebzí, sőt esetenként teljesen tönkreteszi családi és emberi kapcsolatainkat. A bűn előtt pl. az ősszülők mindennél fontosabbnak tartották egymást, amit így fejeztek ki: csont az én csontomból, hús az én húsbomból. A bűn azonban vádaskodást ékelt közéjük.

3. Habár a bűn néha édesnek tűnik, mégis az embernek és boldogságának legnagyobb ellensége. Eltorzítjuk általa Isten képét magunkban és elherdáljuk örökségünket, mint a tékozló fiú (Lk 15, 11-32). A szeretet helyébe a gyűlöletet ültetjük. Mérget öntünk bűneinkkel saját serlegünkbe vagy családtagjaink poharába. Gondoskodnunk kellene egymásról, mi pedig bűnünkkel megássuk a bizalom sírját.

II. A bűnbánat nagy kincs (Lk 15, 11-32)

Mi sem szükségesebb, mint az, hogy a betegségből felépüljünk és a bűnből kilábaljunk. Visszatérhetünk Atyánkhoz, és az isteni példakép ösvényére léphetünk. Ez a bűnbánat. Kellékei:

1. A tékozló fiú magába szállt (17. vers). Mi is gondoljuk át életünket, és mérlegeljük viselkedésünket, azaz vizsgáljuk meg lelkiismeretünket.

2. A fiú elhatározta: Fölkelek, és visszatérek atyámhoz (18. vers)! Mi is bánjuk meg bűneinket, miután beláttuk, hogy miben és mennyire hibáztunk. Itt megállapíthatjuk annak lehetőségét és módját, hogyan kerülhetnénk el a jövőben a bűnt. Ez a bánat és erős fogadás.

3. A tékozló fiú apja elé járult és bevallotta: „Atyám, vétkeztem ellened és az ég ellen!” (18. vers) A szentgyónásban valljuk be bűneinket őszintén Istennek, akit a pap képvisel.

4. A tékozló fiú büntetést vállalt magára: „Nem vagyok méltó, hogy gyermekeddé visszavégý...” (19. vers). Vállaljuk mi is a pap által megszabott elégtételt: imát, vezeklést vagy jócselekedetet. Tegyük meg mindent, hogy imával és fokozottabb vallásgyakorlással kitartsunk a helyes úton.

5. Meg lehetsz elégedve eddigi gyónásaiddal?

III. A meleg hitvesi kapcsolat

A hitvesek napjában megtérnek Istenhez és egymáshoz: bevallják hibáikat és megbocsátanak egymásnak. Különben kihül hitvesi szerelmük.

1. A hitves igazán szent és kifejező magyar szó. Hitvesek azok, akik Isten előtt hitet és hűséget fogadtak egymásnak, és ezt gyakorolják is. Hisznek egymásnak, és bizalommal, hűséggel hagyatkoznak egymásra.

2. Költeményeink, dalaink gyakori kifejezése: Egy szívvel és egy lélekkel! A hitvesek egy testté, egy emberré lesznek. Arra törekszenek, hogy szívük minden dobbanása és lelkük minden rezdülése egy legyen.

3. Ezt tanítja az isteni kinyilatkoztatás is: a hitvesek teljesen elválaszthatatlanul egyek. Majdnem úgy, mint ahogy az Atya, a Fiú és a Szentlélek egy. Mindenkinél közelebb állnak egymáshoz, a világon mindenkinél fontosabbak egymásnak.

4. „Egy testté lesznek” (Ter 2,24). Vagyis egy emberként élnek.

5. Mennyire áll közel hitvesi kapcsolatod ahhoz az eszményhez, amelyet Isten állított eléd?

IV. Szülők és gyermekeik kapcsolata

Anna, Sámuel édesanyja fohászkodott gyermekáldásért (Ter 15,2-3 és I Sám 1). Vagyis Istentől kérték gyermeküket.

1. Minden férfi és nő nagyon várja, hogy karjára vehesse gyermekét. Ebben is a Teremtő képmása vagyunk: teremtünk és nevelünk.

2. Egyeseknél annyira erős lehet a gyermek utáni vágy, hogy elfátyoloz minden más kapcsolatot. Az ilyeneket arra figyelmezteti az Úr, hogy a hitvesi kapcsolat előbbre való, mint a szülő-gyermek kapcsolat (I Sám 1,8). Így rendelkezik a Teremtő (Ter 2,24), de a pusztán emberi ész is ezt sugallja. A hitvesi együttélés 50-60 évig tart, míg a gyermek csak 20-25 évig marad a családban.

3. Kapcsolatainkban az első hely Istené. Különben lelki egyensúlyunk szenved kárt (II Makk 7). Csak Isten elégítheti ki végérvényesen értelmet és célt kereső igényeinket. Más célok csak ideiglenes nyugalmat adhatnak.

4. Csak az Istenre és egymásra tökéletesen ráhangolódott szülők képesek gyermekeiket Isten- és emberszeretetre nevelni (Gaudium et spes, 50).

5. Megtalálta-e életedben és kapcsolataidban a helyes értékrendet?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Kol 3,1-17: A régi és az új ember

Kol 3,18 - 4,6: Állapotbeli kötelességeink

A keresztény ember két világ polgára. Igazi hazája az égben van, de oda az út a földön át vezet. Ezért a világban nem turista, nem is műkedvelő. Feladatot kell teljesítenie. Feladatot és szolgálatot szeretetből. Útközben építenie kell Isten országát, az igazság és az élet, a szentség és a kegyelem, az igazságosság, a szeretet és a béke országát.

(Tamási Áron)

Uram engedd, hogy társaid legyünk az alkotásban. Megértsük és megszépítsük a te kezéd munkáját, hogy ez a mi földünk biztos ott-hona lehessen gazdagságnak, szépségnek, boldogságnak és békességnek.

(Szent-Györgyi Albert)

III. NAP:

EGYÜTT AZ ÜDVÖSSÉG FELÉ

Atyám, azt akarom, hogy akiket nekem adtál, ott legyenek velem, ahol vagyok, s lássák dicsőséget, amelyben részesítettél.

(Jn 17,24)

Az emberek megváltásának és Isten tökéletes dicsőítésének ezt a művét, amelyet az ószövetség népénél az Isten hatalmának nagy csodajelei előztek meg, az Úr Krisztus teljesítette be elsősorban áldott szenvedésének, a halálból való feltámadásának és dicsőséges mennybemenetelének húsvéti misztériuma által. Így a mi halálunkat halálával megtörte és az életet feltámadásával újjászerezte. Mert a kereszten elszenderült Krisztus oldalából fakadt az a csodálatos szentség, amely maga az egyház.

(Sacrosanctum concilium, 5)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus üdvösségre nevel

Jézus életével, szavaival és csodáival bemutatja az Atya jóságát és nagy emberszeretetét (Mt 12,9-14).

1. Ő maga az Isten jóságának eleven tanúja. Benne látjuk életünk értelmét és célját: Isten nyomdokaiban, parancsai után járni! Emberi nagyságunk: Istent dicsőíteni szavainkkal és egész életvitelünkkel.

2. Jézus bemutatja Istent, az élet és halál Urát. Amikor pl. halottakat támaszt fel, ezt harsogja fülünkbe: Nincs mindennek vége a halállal! Van örök élet és feltámadás, mert Isten adott nekünk részt örökké boldog életéből (Jn 11,38-44).

3. Ugyanakkor a helyes magatartásra is nevel minket az Úr. Saját dicsőségünk az, ha Istent dicsőítjük. Ezt a szeretetben töltött életet valósítjuk meg. A szeretet útja vezet Isten dicsőséges országába (Jn 13,31-36). A szeretet tart meg minket Isten barátságában (Jn 15,12-17).

4. Életutunkon, a családban és másutt velünk tart Jézus. Eltávolodásainkat bűnbocsánattal orvosolja (Jn 20,22-23). Táplál minket az örök élet kenyerével az Oltáriszentságban (Jn 6,53-58).

5. Járod-e a hit és életszentség útját? Vezeted családotod?

II. A megváltás gyümölcsei (Jn 19,9-12)

Jézus a kereszten dicsóíti meg végérvényesen az Atyát.

1. A mi egyéni és családi életünknek is velejárója a kereszt. A szenvedés nem okvetlenül Isten büntetése. Inkább dicsőítése. Akkor is, ha nem értjük mértjét. Apróbb-nagyobb keresztségeinket mindig felajánlhatjuk Isten dicsőségére.

2. Mintha vereséget szenvedett volna Krisztus, amikor felfeszítették. Pedig halálával győzedelmeskedett (Jn19,28-30). Legyőzte a bűn és halál uralmát. Megszabadított minket ezek igájától.

3. Feltámadásával fényt vet minden aggodalmunkra és kéte-lyünkre, szavatolja az örök életet (I Kor 15,12-19). Igazolja a sír utáni életforma valóságát.

4. Mennybemenetelével is a felsőbb létezésre mutat. Megígérte, hogy helyet készít ott mindazoknak, akik itt Isten képmásai, akik szeretetben élnek (Lk 24,44-53).

5. Hordozod-e szívedben a megváltás gyümölcseit? Erősít-e az örök élet reménye? Boldogságra neveled-e családodat?

III. Élet a szeretetben

A család a befogadó Isten képmása is. Isten mindenkinek felkínálja szeretetét és életének örökre boldog gazdagságát. Mindenkit befogad. Ugyanakkor elvárja, hogy szeretetben éljünk és jócselekedeteket teremjünk.

1. Amit egynek teszünk embertársaink közül, azt Jézusnak tesszük (Mt 25,31-46). A család a szeretet különleges melegágya, ahol elfogadjuk és gazdagítjuk egymást (*Gaudium et spes*, 49).

2. Isten iránti szeretetből fogadjuk el a gyermekáldást s neveljük is példánkkal, szavainkkal és buzdítjuk Isten dicsőítésére és a felebarát szeretetére (*Gaudium et spes*, 50).

3. Az Isten képmásaként fogadjuk gyermekeink hitvesét: vejünket és menyünket. Ebben példaként állítja elénk Isten Rutot és Tobitot (Tób 8,21 és 11,16-17).

4. A szeretetben erősít és egygyéforraszt a család közös istentisztelete: közös ima, szentmise, áldozás, gyónás stb.

5. Él-e a befogadó szeretetben? Hogyan készülsz a nagyobb szeretetre?

IV. A család a világ jó pásztora (Jn 10,1-16)

Isten utána megy az embereknek. Mint jó pásztor keresi és vállára veszi az eltévedteket.

1. A szeretet túlrad a családi ház falain. A családtagok követik a Jó Pásztort, és másoknak is juttatnak saját javaikból.

2. A keresztyén családok a hitben, reményben és szeretetben élve megvalósítják az Üdvözítő jelenlétét a világban (*Gaudium et spes*, 48). A családtagok igyekeznek Jézussá lenni környezetük számára. Törekcszenek úgy élni, szeretni, beszélni, vigasztalni, buzdítani, segíteni, mint Jézus tette. Fölkeresik és gyógyítják az elhagyatottakat. Feltámasztják a hitükben halottakat stb.

3. A jó keresztyén család missziós közösség. Fő küldetése hogy Isten szeretetéről, a szeretet földi országáról és örök uralmáról tanúskodják.

4. Ugyanakkor a család az első szeminárium, az elsődleges papnevelde és a szerzetesi hivatások bölcsője. Amikor a gyermekek közül valamelyiket teljesen Istennek szenteljük és népe szolgálatára adjuk, akkor lesz családuuk valóban Jó Pásztorrá.

5. Betölti-e családuod a jó pásztor szerepét? Mi a legnagyobb mulasztásod ezen a téren?

Befejező elmélkedés:

MÁR MEGKEZDÜK AZ ÖRÖK ÉLETET

Az örök élet és örök boldogság lényege az Istennel való szeretetközösség (I Kor 13,8).

1. Ha szeretjük egymást és Isten kegyelméből egymásért élünk, már megkezdtek az örök életet. Bimbója már itt van, várjuk a kivirágzást.

2. A családi élet sajátos módon szeretetközösség: segíti a családtagokat, hogy az örök élet hullámhosszára álljanak, belenőjenek az üdvösségbe.

3. Tudatosítottad-e már családuodban a megkezdett örök életet? Van-e otthona családuodban az örök szeretetnek: Istennek?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Tóbiás könyve: A családi élet példaképei

Rut könyve: Anyós és menyé közötti kapcsolat

II Kor 5,1-21: Az örök élet reménye

Hallgatag Isten, a néma halottak Istene, az élők eleven Istene, te, aki hallgatva is kiáltasz, Istene azoknak, akik némaságukkal akarnak engem életedbe csalogatni, ne engedd, hogy élőimről és halottaimról megfélelkezsem! Legyen hozzájuk való szeretetem és hűségem tanúsága beléd vetett hitemnek!

(Karl Rahner)

*A hegyre tartok. Sáppadt glóriában
Ködökkel küzdve, már kihűl a Nap,
Egyre gyorsabban suhannak az árnyak,
Az ösvény egyre magasabb.*

*S míg én előre tartok lankadatlan,
Csitulni kezd a távolok zaja,
Csak halk zsibongás zsong föl a magasba,
És fönn az is — harmónia!*

(Juhász Gyula, Sursum corda, részlet)

**Jó volt, Uram, az égető szén,
Amelytől ajkam és a lelkem
Hirdette, mily acél a törvény
A szívben és a végtelenben.**

**Most új az ajkam és a lelkem,
S így állok én vígan előtted,
S téged dalolok a jelenben,
S benned látom a jövőket.**

(Juhász Gyula, Új szövetség, részlet)

Jó Anyánk! És Ti is, édes hazánk védőszentjei: Béla püspök, István király, Imre herceg, Mór és Gellért püspökök, László király, Erzsébet asszony, Szent Margit, Boldog Kinga és Jolán (IV. Béla király leányai), Boldog Márk, István és Menyhért vértanúk, Isten minden dicsőült szentjével együtt esedeztetek érettünk a mi Urunk Jézus Krisztusnál!

(Eszterházi Pál nádor)

HÁROMNAPOS LELKIGYAKORLAT IDŐSEKNEK

Teleki Béla SJ

I. NAP:

ISTEN AZ ÖREGEDŐ EMBER ÉLETÉBEN

*Ismerd el szívedben, hogy az Úr a te Istened;
úgy nevelt, ahogy az ember a fiát neveli.*

(MTörv 8,5)

Ha tehát azt kérdezi valaki, hogy mi módon lehet fölébe kerekedni ennek a nyomorúságnak, a keresztények meggyőződéssel felelik: minden emberi tevékenységet, amit a kevélység és a helytelen önszeretet szüntelen megront, Krisztus keresztje és feltámadása által kell megtisztítani és tökéletessé tenni. Az ember, ha egyszer megváltotta őt Krisztus és új teremtménnyé alakította a Szentlélek, igenis szeretheti Isten teremtményeit, kell is szeretnie. Ezeket ugyanis Istentől kapja; tisztelettel szemléli, mint kerül ki valamennyi Isten keze alól. Hálát ad értük a Jótevőnek; a szegénység szellemében a lélek szabadságával használva és élvezve a teremtett dolgokat, a legigazibb módon jut birtokába a világnak: mint akinek semmije sincs, de mindene megvan. Ti viszont Krisztuséi vagytok, Krisztus pedig az Istené.

(Gaudium et spes, 37)

MEGJEGYZÉS

Ezt a lelkigyakorlatot nemcsak idősek végezhetik. Hasznos lehetnek belőle mindazok, akik bármilyen komolyabb nehézséggel birkóznak: betegek, rokkantak stb. Az Úr maga fogja őket megerősíteni keresztjük hordozásában.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Velem van az Isten

A korosodó embert megijeszti az a tapasztalat, hogy eljár felette az idő. Lassan minden és mindenki elhagyja őt. Elmaradnak mellőle, akiket szeret. Néha úgy érzi, már az Istennek sem kell. Elveszett.

1. Isten közli vele, hogy félelmének, elhagyatottsági érzésének csak világi alapjai vannak. „Ne félj — mondja az Úr — mert én veled vagyok, hogy megoltalmazalak” (Jer 1,8). Ő, az örök Isten van veled.

2. A hívő ember nemcsak Isten tenyerén van, hanem Isten kebelén is. Minél nagyobb a veszély, minél nehezebb a helyzeted, annál jobban vigyáz rád, átölel és szeret. „Elfeledkezhet-e az anya kebelén lévő magzatáról?” — kérdezi Isten (Iz 49,15). Majd biztosít arról, hogy ha az anya meg is feledkezne gyermekéről, Ő sohasem hagyja el azokat, akik reá hagyatkoznak.

3. Jézusban igazán velünk, sőt értünk van az Isten. Ő az Emmánuel, Isten velünk (Mt 1,23).

4. Urunk biztosít bennünket arról, hogy mindennap velünk van a világ végéig (Mt 28,20). Egész életed során. Kis világod végéig.

5. Emlékezz, hol volt veled Isten életed során rendkívüli módon!

II. Isten szeret engem

Az öregedő vagy betegeskedő embert az a tapasztalat keseríti sokszor, hogy egyre jobban rászorul a szeretetre, vágyik utána, a szeretet kútja azonban egyre inkább kiapad. Úgy véli, nem szeretik. Megdőbbenve veszi észre, hogy ő sem képes már szeretni. Sokszor kibuggyan belőle a panasz: nem szeret engem már az Isten sem!

1. A Szentírás több helyen is kimondja, hogy Isten nem vonja meg szeretetét senkitől sem. A csecsemő Jézus mellett ott látunk egy öregembert és öregasszonyt: Simeont és Annát (Lk 2,25-28). Mindketten megtapasztalták, hogy mennyire szereti őket az Isten. Erre a felismerésre ezek a tényezők segítettek őket: a) Simeon a „lélek ösztönzése a templomba ment”; b) Anna pedig „éjjel nappal böjttel és imádsággal szolgálta Istent”.

2. Isten irántad való szeretetének záloga ő maga, az emberré let Isten: „Úgy szeretete Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy mindaz, aki benne hisz, el ne vesszen, hanem örökké éljen” (Jn 3,16).

3. Jézus arról is biztosít, hogy ő az Atya szeretetével szeret. Arra kér téged is, maradj meg az ő szeretetében. Ennek feltétele és jele, hogy megtartod parancsait (Jn 15,9-11).

4. Idézd fel életed eseményeit, amelyekből világosan látod, szeret téged az Isten. Hogyan és miben fejezheted ki, hogy te is szereted?

III. Vészes fergeteg

Istent és szeretetét csak bűnnel veszítheted el. A bűn az a kőfal, amivel elzárod magad Istentől. Fergeteg, amely elsodor Isten szeretetétől. Isten azonban még a bűnöst is szereti, csak az nem képes figyelni erre. Az idős kornak vannak sajátságos bűnei:

1. Az öregedő ember könnyen elkeseredik és besavanyodik múltó évei miatt. Elveszettnek érzi magát. Ez kísértés, de ha elfogadod, bűn lesz belőle. Ne veszítsd el hát a fejed!

2. Az elkeseredés irigységgel tölti be egész létét. Irigyli a fiatalokat, az egészségeket, a sikereket, a vidám embereket. Emiatt bánkodik. Óvakodj az irigységtől, mint a véstől.

3. Az sincs kizárva, hogy az ilyen ember teljesen magába zárkózik, csak magának él, önzővé válik. Nyisd ki ehelyett a szemed, és keresd, hol segíthetsz!

4. Nem ritka eset, hogy az öregember a múltnak él. Ezt sirja vissza vigasztalanul. Vedd észre, hogy a jelenben is van szépség! Ma is mosolyog rád az Isten.

5. Melyek egyéni hibáid és bűneid? Hogyan szabadulhatnál tőlük?

IV. Ember küzdj és bízva bízáll!

Az öregedő ember bizalma különösen ingatag és esetleges. Életünk minden szakaszán van borongás, baj, nehézség. Mégis mindig van okunk a bizakodásra, mert velünk van, szeret minket az Isten.

1. Bűnös-voltunk ellenére Isten úgy hajol le hozzánk, mint Atya tékozló fiához (Lk 15,11-32). Mindenképpen fontos, hogy belásd öregkori bűneidet. Nézz szembe velük, és határozd el: kerülni fogod hibáidat. Gyónd meg őket Istennek a pap előtt és vállald az elégtételt.

2. Jézus bűnöket bocsát. Nincs olyan nagy bűn, amelyre ne lenne bocsánat. Csak szeretni kell Istent. Jellemző a bűnös asszony esete, aki bűnbánó könnyeivel öntözte Jézus lábait (Lk 7,35-50). Hallhatta is a vigasztalást: „Bocsánatot nyertek bűneid”.

3. Minden gyónásban ez történik. Lehajol hozzád szerető Atyád. Lebontja a válaszfalat, és felemel magához. Megsemmisíti minden bűnöt.

4. Idézd fel jó gyónásaid felemelő élményeit!

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

MTörv 9,7-21: Hűtlenségünk és Isten irgalma
73. (72.) Zsoltár: Az Úr támaszom

Alakuljon bármiképp az életem, történjék velem bármi, csak az Úr Isten akarata érvényesüljön, és akkor nekem mindig megelégedettnek és boldognak kellennem.

(W. A. Mozart)

Hogyan változtatja jóvá a Gondviselés a rosszat? — Főleg három módon:

1. Előfordul, hogy az elszenvedett baj és rossz kevezőbb tárgyak felé vagy jobb mederbe tereli tevékenységünket.

2. A kudarc, veszteség és baj arra készítet, hogy kevésbé anyagi, férgectől és rozsdától mentes területeken keressünk kielégülést.

3. Hogy valamiképpen belénk hatolhasson, Istennek belénk kell vájnia, ki kell minket üresítenie, helyet kell készítenie bennünk maga számára. Hogy önmagához alakítson, át kell bennünket formálnia, újra kell minket öntenie... Ebben segít neki a szenvedésünk, bajunk, betegségünk és halálunk.

(Teilhard de Chardin)

*Szeretlek téged, te szép, bús
Te szőke, te jó, te Jézus,
Szívemben emlékül élnek
Holdfényes hegyi beszédek,
Genezáreti álmok,
Patyolat szüzi virágok!*

*De jaj, fekete miséken
Fonnyadt el kikeleti ékem,
És vágyak torkán virrasztva,
Fáradt vagyok a vigaszra.
Szívemben árván, sántán
Gyászindulót hegedül a Sátán!*

(Juhász Gyula, Fekete misék)

**Az ítélet kész! Tenni mit lehet?
Nagyon sajnállak. Nos hát ég veled!
— Én Sokratest fölötte kedvelem,
De mégis, Caesar az én emberem!**

(Juhász Gyula, Pilátus; részlet)

*Ez ágyon ring most életem tova,
Ringatja láz, ringatja rejtelem,
Évek, remények, kétségek sora
Mind szállnak velem...*

*S a lélek, aki midőn keresett
Irányt és partot, örömet, eget,
Most érzi, hogy az Isten közeleg,
S feléje integet.*

(Juhász Gyula, Betegszoba; részlet)

II. NAP:

SZEGŐDJ KRISZTUS NYOMÁBA!

*Aki követni akar, tagadja meg magát,
vegye fel keresztyét mindennap, és úgy kövessen.*

(Lk 9,23)

Krisztus mindannyiunkért, bűnösökért, vállalta a halált, és példájával arra tanít, hogy nekünk is hordoznunk kell azt a keresztet, amelyet a test és a világ rak azok vállára, akik a békét és az igazságosságot keresik.

(Gaudium et spes, 38)

Végül teljessé tette kinyilatkoztatását: a keresztfán végrehajtotta a megváltás művét, hogy így szerezzen az embereknek üdvösséget és igazi szabadságot. Tanúságot tett az igazságról, ezt azonban nem akarta ellenfeleire ráerőszakolni. Országát ugyanis nem karddal védik; azt az igazságról tett tanúság és az igazság elfogadása építi, és az a szeretet teszi naggyá, amellyel a kereszten felmagasztalt Krisztus vonzza magához az embereket.

(Dignitatis humanae, 11)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az öregedő ember a magárahagyott Jézussal

Jézus nagyon jól ismeri a magányt. Tudja, mit jelent, amikor vársz valakire, de hasztalan. Kérsz valamit, de süket fülekre találsz.

1. Az öregedő ember gyakran találhatja magát kettesben Jézussal a Getszemáni kertben (Mt 14,32-43). Helyzete annyira kínos lehet, hogy hideg verejtéke odacseppen Jézus vércseppei mellé. Jó, ha Jézussal vagy. Talán jobb is, hogy nem jött a várt személy vagy nem teljesült kérésed. Esetleg nem vetted volna észre Jézust.

2. Jézus teljesen az Atyára bízta sorsát. Mindent elvállal az Atya kezéből. Légy ebben Jézusod mellett. Bíz magad az Atyára. Vállald sorsodat.

3. Gondold meg, mikor, milyen körülmények között szakad rád a magány érzete! Közel vagy-e Krisztushoz ilyenkor? Kimondod-e Uradal: Ne úgy legyen, ahogy én akarom, hanem ahogy Te, Atyám!

II. A könnyű teher (Mt 11,28-30)

Életünkben sok terhet kell cipelnünk. Milyenek ezek? Attól függ, hogyan vesszük. Egyeseket már a fejfájás is teljesen kiborít. Mások mosolyognak azon a betegágyon, amelyet már évek óta nyomnak.

1. Jézus arra szólít fel, hogy nehéz perceinkben forduljunk hozzá: Jöjjetek mind, akik elfáradtatok és meg vagytok terhelve!

2. Állj Jézus mellé. Ne csak azért, hogy megkönnyebbítsen és felüdítsen, hanem azért is, hogy tanulj tőle. Erre is hív: Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű!

3. Ha ilyen lelkülettel veszed magadra keresztedet, látni fogod, hogy könnyű teher ez, mert Krisztus erősít alázatával és szelídségével. Nem jársz egyedül. Krisztussal hordozod keresztedet.

4. Mikor volt könnyű és mikor nehéz életed keresztye?

III. A keresztút Jézussal

Az öregkor egyik nagy lehetősége a keresztviselés Jézussal. Nyomába szegődhetsz. Felajánlhatod keresztedet Isten dicsőségére, bűneid engesztelésére, gyermekeid és unokáid, sőt az egész emberiség üdvösségére.

1. Mindenki szenved. Vagy vállaljuk a keresztet, vagy fásultan, lázadó keserűséggel hordozzuk. Júdás is szenvedett (Mt 26,14-16). Kelletlenül és kényszeredetten viselte keresztjét. Szenvédeése önző, értelmetlen volt.

2. Jézus megmutatja a szenvedés helyes módját. Vállalja és értünk ajánlja szenvedéseit. Közben nem önmagára gondol. Végrendeletként önmagát adja lelki eledelül nekünk (Mt 26,26-29). Szenvédeése közben is vigasztal (Lk 23,27-31). A jobb latort pedig az örök életről biztosítja (Lk 23,39-43). Anyját tanítványára bízta, s mindnyájunkat Mária oltalmába ajánl (Jn 19,25-27).

3. Vigasztaló és erősítő példa Jézus halála is. Bizalommal és példaadóan mondja ki az Úr: Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet! (Lk 23,46)

4. Hogyan van jelen a szenvedő Jézus szenvedéseidben?

IV. Jézussal a dicsőségbe

Az öregedő ember gyakran visszatekint életére és múltját tartja dicsőségesnek, eredményesnek. Pedig a jelen is legalább annyira fontos, sőt még fontosabb, mert a múlt hibáit jóvátehetjük. Krisztussal való kapcsolatunkat erősíthetjük.

1. Jézus halála bukásnak tűnik. Nagyszerű életpályája kudarcba fulladt. Ez csak látszat. Az igazság más! A szenvedés, halál, valójában jelentős lépcső Krisztus dicsősége felé. Ez föltámadásának fényében egészen világos (Mk 16,9-20).

2. Az Úr közölte mennybemenetele előtt: azért távozik, hogy helyet készítsen nekünk! Visszajön és magával visz majd téged is dicsőségébe (Jn 14,1-3). Betegséged és szenvedésed erre emlékeztet, erre készít fel.

3. Hol készített neked helyet az Úr? Ott, ahol „nem éheznek, és nem szomjaznak többé. Nap nem égeti őket, sem másfajta forráság. A trón közepén álló Bárány legelteti és az élő vizek forrásához terelgeti őket. Isten pedig letöröl szemükről minden könnyet” (Jel 7,16-17). Minden megszűnik, ami most gyötör: minden bizonytalanság, kiszolgáltatottság, gyengeség...

4. Még ennél is többre hív az Úr, mert „szem nem látta, fül nem hallotta, emberi szív föl nem fogta, amit Isten azoknak készít, akik szeretik őt” (I Kor 2,9). Most van annak az ideje, amikor naponta közelebb kerülsz ehhez a boldogsághoz. Éljen ezért reményből! A jövőnek!

5. Tudatában vagy-e annak, hogy Krisztussal a dicsőség felé tartasz? Mit jelent ez számodra?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

MTörv 11,1-7: Isten hatalma

Bölcs 3,1-12: Az igazak és istentelenek sorsa

Minden változandóság közepette meg akarok nyugodni, és csak a te változhatatlan jószágodba akarom - ó Istenem - minden bizalmamat helyezni!

(L. v. Beethoven)

Az Isten Fia nem azért jött, hogy szétrombolja a szenvedést, hanem avégett, hogy velünk együtt szenvedjen... A halál felől tanított meg arra, mi a távozás ösvénye és az átalakulás lehetősége. Megtanított rá, hogy kedveljük jobban minden költői mesénél és a képzelőerő minden képénél e kemény első mozzanatok, amelyek oly szörnyűségeken valósak és gyakorolhatók... Avégett jött, hogy megmutassa, mit vagyunk képesek szerezni és helyrehozni a szenvedéssel.

...Annyi marad a választásunkra bízva, hogy vagy használjuk, vagy teljességgel elveszítjük.

(Paul Claudel, Toi, qui es-tu?)

III. NAP:

ÉLET A SZERETETBEN

*Új parancsot adok nektek: szeressétek egymást!
Amint én szerettelek benneteket, úgy szeressétek ti is egymást!*

(Jn 13,34)

Valóban (Isten) legkiválóbb és legszükségesebb ajándéka a szeretet, amellyel mindenk felett szeretjük Istent, felebarátunkat pedig öérette. A szeretetnek pedig jó magként növekednie kell a lélekben és gyümölcsöt teremnie. Ennek nélkülözhetetlen feltétele, hogy a hívő szívesen hallgassa Isten ígétét és a kegyelem segítségével megtegye az Isten akaratát; gyakran legyen részese a szentségeknek, főleg az Eukarisztiának, valamint a szent cselekményeknek; tartson ki állhatatosan az imádságban, az önmegtagadásban, a termékeny testvéri szolgálásban és az összes erények gyakorlásában. A szeretet ugyanis, mint a tökéletes kötelék és a törvény tökéletes teljesítése (Kol 3,14; Róm 13,10), irányítja a megszentelődés eszközeinek használatát, lélekkel tölti el ezeket az eszköze, és biztosítja célunk elérését. Ezért jellemzi az Isten és a felebarát szeretete Krisztusnak minden tanítványát.

(Lumen gentium, 42)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Önzetlenül szeretni

Egyesek azt állítják, hogy az öregedő ember teljesen önzővé válik. Ezzel elriasztja magától még azokat is, akik szeretik. A Szentírás megmutatja, hogy ez nem szükségszerű tény. Az idősebbek is képesek az önzetlen szeretetre mint pl. Simeon és Anna (Lk 2,21-38).

1. Életed utolsó lehetősége éppen most nyílik meg számodra. Mélységes ragaszkodással és önátadással találkozatsz az Istennel, mint Simeon. Ez a találkozás az imában, a szentírás olvasásában, a szentmisében valósul meg, de különösen a szentáldozásban érvényesül. Ugyancsak felcsillan embertestvéreinkkel való kapcsolatunkban.

2. Alkonyodó napjaink másik nagy lehetősége, hogy ismerőseink előtt tanúságot tehetünk az Istenről, hitről, a vallásos élet értékeiről, ahogy ezt a bibliai Anna asszonynál látjuk. Tedd ezt Istenre hagyatkozó és vidám életviteleddel, buzgó vallásgyakorlattal. Beszéljess környezeteddel a hitről, Istenről.

3. Hogyan találkozhatnál bensőségesebben Istennel, és hogyan tanúskodhatnál róla életedben?

II. Másokért élni

Ez a mondás gyakran csak szép szólam. A korosodó embert élettapasztalatán keresztül Isten arra készíti fel, hogy másokért élhessen, még akkor is, ha betegsége ágyhoz láncolná.

1. Nagyszerű példaképeink ebben az őskeresztények (ApCsel 2,42-47). Csak másokért, egymásért éltek. Mindent megosztottak egymással. Minden vagyonukat a közösség javára fordították. Isten benned is véghez akarja vinni ezt a csodát!

2. A keresztények vigasza is közös (II Kor 1,3-7). Isten megvigasztal téged, hogy képes légy vigasztalni és reményt önteni szenvedő és küszködő testvéreidbe.

3. Szenvédéseinkkel kiegészíthetjük Krisztus megváltó szenvedését (Kol 1,24-29). Ez a tudat mézcsöpp szenvedéseid keserű poharában. Ugyanakkor az öregedő embert annak belátására segíti, hogy testi-lelki szenvedése is lehet alkotó munka. Szenvedve is élhetsz másokért. Betegségedet felajánlhatod értük.

4. Hogyan fordíthatnád életedet jobban mások javára?

III. Növekedés a hitben

A családfenntartás és a gyermekek iskoláztatásának egész embert igénylő gondja elmúlt. Az alkonyuló élet ösztönvilága csendesedik és tisztul. Nyitva az út az elmélyülésre, így semmi akadály a hitben való lendületes növekedésnek.

1. Az öregedés jeleivel (fejfájás, gyengülés stb.) figyelmezteti is az Úr a korosodó embert, hogy itt az ideje ennek az elmélyülésnek. Ha csak szunnyadozott a hite, ébredjen fel. Ha komoly hite volt, erősítse és mélyítse (Róm 13,11).

2. A hitre támaszkodva megtapasztalhatod, hogy most erőfogytával sokkal erősebb vagy, mint tíz-húsz évvel ezelőtt, mert „amikor gyöngé vagyok, — mondja az apostol — akkor vagyok erős” (II Kor 12,9-10) Krisztusban. Ahogy homályosulnak szemeid, egyre világosabban láthatod az Istent és az ő igazságait (I Kor 13,12). Szabadulsz a földi kötelekektől!

3. Még azt is tudatosítanod kell, hogy éppen azért, mert szereted az Istent, minden a javadra válik: a betegség, siker és sikertelenség stb. (Róm 8,28).

4. Hogyan növekedhetnél jobban hitedben?

IV. Élünk örömben!

Azt hihetnénk, hogy ez képtelenség. Az öregedő ember mindenben vesztesnek érezheti magát. A vesztes kenyere pedig a keserűség. Ezt mondja a földi bölcsesség. A valóság pedig az, hogy a hitből élő ember számára az öröm járható út.

1. Erősödő hited képesít arra, hogy örvendezz az Úrban szüntelen. Napjaid múlásával örömöd növekedhet (Fil 4,4-9).

2. Krisztus barátja vagy. Nagy öröm forrása ennek tudata. Nemcsak ismered őt. Mélységes és növekvő barátság fűz hozzá (Jn 15,12-17).

3. A feltámadás számodra nemcsak jövő esemény, hanem jelen valóság is. Már most a feltámadott és örök élet kezdeteit, csírait hordod magadban (Kol 3,1-4).

4. Mivel mindent az Úr nevében, az Úrral teszel (Kol 3,12-17), tégy mindent bensőséges örömmel és vidámsággal.

5. Hogyan tehetnéd életedet örömmel teljesebbé?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Tób 2,1 - 3,6: Megpróbáltatások terhe alatt

Jób könyve: Az igaz ember a bajokban

Tób 13: Az öröm és hála éneke

Egy orvos van: Krisztus, — és egy orvosság: az örök élet!

(Liszt Ferenc)

Istennek dicsőséges Anyja, magyarok Nagyasszonya, szentséges Szűz Mária!... Légy minden bajos ügyünkben szószólónk szent Fiadnál, hogy az ő akarata szerint rendezzük életünket, és téged Nagyasszonyunknak, különös pártfogónknak valljunk és tiszteljünk életünknek minden napján.

(Eszterházy Pál, nádor)

Nagyon kérem, halálom után a szószékről hirdessék művésztársaimnak, volt kedves közönségemnek és minden magyar testvéremnek, hogy egyedül Krisztust követve érdemes élni! Ez az egyedüli igazi érték itt, ami odaát az örökkévalóságban, Isten színe előtt is megmarad. Mert van örökkévalóság! Van örök élet! Van lélek!

(Jávor Pál színművész végrendeletéből)

*Bölcsen és derűsen be szép volna élni,
Élni, nem remélni,
Haláltól se félni, véle megbékélni.*

*Temetőbe járni, vígan elsétálni,
Koszorúkat látni,*

S mosolyogni: utunk oda mily parányi.

*Nézni az egekre, tavaszi mezőkre,
Téli örökzöldre,*

Altatóra várva heverni a földre.

Bölcsen és derűsen be szép volna élni,

Élni, mit se félni,

Rövid földi lázat könnyűnek ítélni.

(Juhász Gyula, Bölcsen és derűsen)

Békítő vég-kortynak

Keresem a kútját,

E bolond világnak

Szent kifelé-útját:

Ha van ajkad méltó,

Íly csókkal itass meg,

Ha van karod áldott,

Az utat mutasd meg!

(Tóth Árpád, Hívogató; részlet)

*Egyéb versek: Arany János: Mindvégig — Áprily Lajos: Kérés az öreg-
séghez — Juhász Gyula: Szakállszorító — Tóth Árpád: Hegyi beszédek
felé — Sík Sándor: Dörmögés.*

**III. LELKIGYAKORLATOK
PAPOK, NŐVÉREK, SZERZETESÉK
SZÁMÁRA**

Szerkesztette:

Békési István SJ

Miklósházy Attila SJ

Teleki Béla SJ

TARTALOM

ÖTNAPOS LELKIGYAKORLAT NŐVÉREKNEK.....	215
<i>I. NAP: Az Atya és a szerzetesnő.....</i>	<i>216</i>
I. Isten szeret engem 216 II. Hol tapasztalom meg Isten jóságát? 217 III. Jézussal az Atyához 217 IV. A Szentlélek és a szerzetesnő 218	
<i>II. NAP: Megrongált és újraéledt kapcsolat az Atyával.....</i>	<i>219</i>
I. Bűneimmel elfordulok és elzárkózom Istentől 220 II. Jézusban megjelent Isten irgalma 220 III. A szerzetesnő vétkei 221 IV. Visszatérés az Atyához 221	
<i>III. NAP: A szerzetesnő Jézus nyomában.....</i>	<i>223</i>
I. Jézus és a nők az evangéliumban 223 II. A szerzetesnő Jézus mellett 224 III. A szerzetesnő a fogadalmak útján 224 IV. Óáltala, ővele és őbenne! 225	
<i>IV. NAP: A szerzetesnő a szeretet magaslatán.....</i>	<i>226</i>
I. Jézus szenvedésének szereplői 226 II. Jézus szenved 227 III. Jézussal a dicsőség küszöbén 227 IV. A szerzetesnő az isten- és emberszeretet tanúja 228	
<i>V. NAP: A szerzetesnő Jézus dicsőségének részese.....</i>	<i>229</i>
I. Az allelujás örömhír tanúja 229 II. Az első tanúk között 230 III. Szűz Mária lelkületével 230 IV. Szeretet a mennybe vezető út 230	
HATNAPOS LELKIGYAKORLAT PAPOKNAK.....	232
<i>I. NAP: Az ember sorsa az Isten.....</i>	<i>232</i>
I. Az ember és a pap teremtése 232 II. Együtt a testvérekkel, együtt a teremtet világgal 233 III. A szent „együgyűség” 234	
<i>II. NAP: A bűn zsákutcai.....</i>	<i>235</i>
I. Elhatalmasodott a bűn 235 II. Megsokasodott a kegyelem 236 III. A bűnös (pap) a kereszttel 237	
<i>III. NAP: Krisztus a pap életében.....</i>	<i>238</i>
I. Krisztus Király hív és küld 238 II. Így tanultatok Jézus Krisztustól 238 III. Jézus kedvencei 239	
<i>IV. NAP: Árnyak és fények.....</i>	<i>240</i>
I. Dráma a pap (és az egyház) életében 240 II. Papi (és egyházi) tragédiák 241 III. Hálát adunk, hogy színed előtt állhatunk és szolgálhatunk neked 242	

V. NAP: Jézus nyomában.....	243
I. Kenyeret adtál nekik a mennyből 244 II. Szenvedésed drága árán váltottad meg hiveidet 244	
VI. NAP: A fény felé.....	245
I. Hittel valljuk feltámadásodat, amíg el nem jössz 245 II. Nem hagylak árván titeket 245 III. Creatori creatura 246	

NYOLCNAPOS LELKIGYAKORLAT NŐVÉREKNEK.....247

I. NAP.....	247
I. Örök szeretettel szerettelek téged .247 II. Isten gyermeke vagyok 247 III. Elküldötte Fiának Lelkét szívetekbe 248	
II. NAP.....	248
I. Ellenséges ember cselekedte ezt 248 II. Egyedül ellened véttem 249 III. Menj, és többet ne vétekezzél 249	
III. NAP.....	249
I. A megtestesülés 249 II. Kit Mária szűzen szült Betlehemben 250 III. Atyám dolgaiban kell lennem 250	
IV. NAP.....	251
I. A pusztából hívtam az én Fiamat 251 II. Krisztus király seregét toboroz 251 III. Tanítani és cselekedni kezdett 252	
V. NAP.....	252
I. Engedjétek hozzám a kisdedeket 252 II. Engedjétek hozzám a betegeket, szenvedőket 252 III. Engedjétek hozzám a bűnösöket 253	
VI. NAP.....	253
I. A dicsőség hegyén. Jó nekünk itt lennünk 253 II. Megváltó királyunk érkezik 254 III. Kenyeret adtál nekik a mennyből 254	
VII. NAP.....	255
I. Nem tudtok egy órát sem virrasztani velem? 255 II. Nem aranyon, ezüstön, de az Ártatlan Bárány vérén 255 III. Égő mécsesek Jézus sírja mellett 256	
VIII. NAP.....	256
I. Együtt a Feltámadottal 256 II. Teremtő Lélek, szállj le ránk! 257 III. A tökéletes szeretet diadala 257	

NYOLCNAPOS LELKIGYAKORLAT SZERZETESEKNEK.....258

I. NAP.....	258
I. Hogyan kezdjük el? 258 II. Isten misztériuma 258 III. Az ember misztériuma 259	

<i>II. NAP</i>	260
I. A teremtet világ viszonylagos érték 260	
II. A gonosz való- sága a világban és bennem 260	
III. Az irgalmas Krisztus 261	
<i>III. NAP</i>	262
I. Krisztus személye és királysága 262	
II. Szemlélődések Krisz- tus életének misztériumain 262	
III. A két út 263	
<i>IV. NAP</i>	264
I. Krisztus megkísértése 264	
II. A három embertípus 264	
III. Apostoli élet 265	
<i>V. NAP</i>	265
I. Az utolsó vacsora 265	
II. Az Eukarisztia ünneplése 265	
III. Haláltusa a getszemáni kertben 266	
<i>VI. NAP</i>	266
I. Krisztus a kereszten 266	
II. A feltámadt Krisztus és Mária Magdolna 266	
III. A feltámadt Krisztus és Péter 267	
<i>VII. NAP</i>	267
I. Az emmauszi tanítványok 267	
II. Húsvét estéjén 267	
III. Mennybemenetel 268	
<i>VIII. NAP</i>	268
I. Pünkösd 268	
II. Szemlélődés a szeretet elnyerésére 268	
III. Isten minden mindenben 269.	

ÖTNAPOS LELKIGYAKORLAT NŐVÉREKNEK

Teleki Béla SJ

Cél: Az Atyával való szeretetkapcsolatom elmélyítése

*A mennyek országa hasonlít a tíz hajadonhoz,
akik fogták lámpásaikat és a vőlegény elé mentek.
Öt balga volt közülük, öt pedig okos.
(Mt 25,1-2)*

Valamennyi szerzetesi intézményben főleg azt tudatosítsák magukban a tagok, hogy amikor az evangéliumi tanácsok útjára kötelezték el magukat, Isten hívására feleltek, tehát „meghaltak a bűnnek” (Róm 6,11), sőt lemondtak a világról is, hogy így egyedül Istennek éljenek. Egész életüket ugyanis az Isten szolgálatára adták oda, ez pedig egy sajátos konsekrációt hoz létre, amely mélyen a keresztségi konsekrációban gyökerezik és azt teljesebben fejezi ki.

Önátadásukat az egyház veszi át; legyenek tehát tudatában annak, hogy az egyház szolgálatára is elkötelezték magukat. Isten szolgálata serkentse őket és tegye erőssé az erények gyakorlására; főleg az alázatosságban, engedelmességben, lelki erősségben és a tisztaságban tünjenek ki; ezekkel vesznek részt Krisztus önküresítésében (Fil 2,7-8) s az ő életében a Lélek által (Róm 8,1-13).

A szerzetesek tehát, elkötelezettségükhöz híven, elhagyva mindent Krisztusért (Mk 10,28), őt kövessék (Mt 19,21), mint akire egyedül van szükség (Lk 10,42); Jézus szavait hallgatva (Lk 10,39) minden gondjuk az ő ügyeire irányuljon (I Kor 7,32).

Ezért pedig szükséges, hogy a szerzetesek, bármilyen jellegű is a szerzetük, mindenk felett és egyedül Istent keresve egyesítsék az elmét és a szívet Istenhez kapcsoló szemlélődést az apostoli szeretettel, amelynek szeretetére iparkodjanak közreműködni a megváltás művében és Isten országának kiterjesztésében.

(Perfectae caritatis, 5)

I. NAP: AZ ATYA ÉS A SZERZETESNŐ

*Aki szeret engem, az megtartja tanításomat,
s Atyám is szeretni fogja.
Hozzá megyünk és benne fogunk lakni.*

(Jn 14,23)

Az Atya az eredet nélküli lételv, akitől a Fiú születik, és a Szentlélek a Fiú által származik, nagy és irgalmas jótékonyágában szabadon teremtett, sőt érdemünk nélkül arra hívott meg minket, hogy osszuk meg vele életét és dicsőségét. Éppen ezért bőségesen árasztotta ki isteni jószágát és nem is szűnik meg azt kiárasztani. Így ő, aki alkotója mindennek, végül is „minden lesz mindenben” (I Kor 15,28), egyszerre biztosítva a maga dicsőségét és a mi boldogságunkat. És úgy tett az Istennek, hogy az embereket nem bármilyen kölcsönös kapcsolatokról függetlenül, csupán külön-külön hívja meg a saját életében való részesedésre, hanem néppé teszi őket: szétszórt gyermekeit e népben gyűjti össze.

(Ad gentes, 2)

MEGJEGYZÉS

A lelkigyakorlatot haszonnal alkalmazhatják önmagukra nemcsak a szerzetesnők, hanem a szerzetesek is.

ELMÉLKEDÉSEK

I. Isten szeret engem

Magányos perceimben, különösen sikertelenség idején, könnyen megkényezkedhet a kísértés: senki sem jó hozzám! Senki sem szeret!

1. Az emberek jósága és szeretete esendő és igen változékony. Azt se feledd, hogy csak egyedül Isten jó (Mk 10,18). Hozzám is mindig nagyon jó, verőfényes és borongó napjaimban egyaránt. Jóságának számtalan jelét tapasztalhatom: a felkelő napban, a vadvirágos réten, a mosolygó gyermekszemekben stb.

2. Minden ember érezheti a szeretetet. A szerzetesnő is. A szeretet töredékeit fellelhetem az emberekben: társaimban, munkatársaimban, mindazokban, akikkel találkozom. Az igazi szeretetet Isten adja. Az Atya különösen is szeret engem, mint szerzetest (Jn 16,27).

3. Atyám jósága övéihez sajátosságosan jelent meg Jézusban. Ő mutatta be a jóságos Atyát magatartásában (Jn 14,9).

4. Az Atya irántam való szeretete is Jézusban ragyogott fel, hisz „úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta érte” (Jn 3,16-18). Ez táplálja bennem a hitet és az örök élet reményét, mert szerzetesi életformám révén tanúja vagyok az örök valóságoknak.

5. Melyek azok a helyzetek, amelyekben jobban igénylem a jóságot és szeretetet? Hogyan tudatosíthatom magamban, hogy Isten végtelenül szeret engem?

II. Hol tapasztalom meg Isten jóságát?

Nagyon fontos, hogy a lelkigyakorlat folyamán rádöbbenjek Isten irántam való végtelen szeretetére és jóságára. Figyeljek fel arra is, hogy gyakran észre sem veszem Isten jóságának jeleit.

1. Idézzem fel gyermekkori emlékeimet. Először a kellemes, később azonban a kellemetlen eseményekben is igyekezem felfedezni Isten hozzám való jóságát.

2. Gondoljam végig, hogyan szeretett engem Isten ifjúkoromban. Milyen sok bajtól és veszélytől őrizt meg. Mennyire segített. Gondoljak azokra a barátnőimre, akik különbek voltak nálam: ügyesebbek, okosabbak, jobb családból valók, könnyebbek voltak életkörülményeik; s hányszor mégis én voltam a sikeresebb!

3. Egészen közel állok Krisztushoz, mert szerzetesnő vagyok. Csak azzal törődöm, ami Istené. Az örök életről tanúskodhatok a világban, arról az életről, amelyben nem mennek férjhez és tiszta szeretetben élnek. Isten pont engem választott erre a magasztos hivatásra annyi jó, talán nálam jobb leány közül. Ez is szeretetének bizonyossága.

4. Gondoljam végig, hogyan vezetett engem a szerzetesi élet útjára az Úr, és hogyan irányít most is. Hányszor kivételezett már velem, választottjával?!

5. Milyen nagy kegyelem, hogy éppen ebbe a szerzetesi közösségbe hívt! Itt akarja lépten-nyomon éreztetni velem szeretetét.

III. Jézussal az Atyához

Jézus mindent elfogadott a mennyei Atyától, de vissza is adott neki mindent.

1. Mint szerzetesnő, Jézussal járok. Azzal a tudattal, hogy önmagamtól semmit sem tehetek. Az Atya mutatja meg, mit tegyek. Úgy szeret engem, mint Jézust, és elhalmoz kegyelmével (Jn 5,16-23).

2. Jézus a közvetítő. Mindent nekem ad, és mindent elfogad tőlem: gondolataimat, szavaimat, életemet, szenvedéseimet, szegénységemet, engedelmisségemet, szűzességemet stb. Azért állok közel Jézushoz, mert az Atya vonz. Az Isten szeretett tanítványa és leánya vagyok, mert hallgatok tanítására. Sőt isteni életét adja nekem a Jézusba vetett hit által. Igazi apám, életadóm az Isten Jézus Krisztus által (Jn 6,43-47).

3. Milyen kapcsolatban állok Jézussal? Hogyan növelhetem Jézus közelségének tudatát? Adhatok-e többet Jézusnak és általa az Atyának?

IV. A Szentlélek és a szerzetesnő

A jó szerzetesnőt Isten Lelke vezérli. Nem csak szolgálója az Istennek, hanem leánya.

1. A Szentlélekben kiálthatom: Abba, Atyám! Isten gyermeke és örököse vagyok. Krisztusnak pedig társörököse. Dicsőségem azonban a földi élet szenvedéseiben teljesül ki (Róm 8,15-17).

2. Isten szeretete kiáradt szívembe a reám kiárasztott Szentlélek által (Róm 5,1-5). Ezt különösen fogadalomtétel fényében érthetem meg. Akkor áradt reám a Szentlélek sajátos módon. Azóta Isten különleges szeretetében élek Jézus által. Dicsekedhetem Isten gyermekeinek reménységével, de dicsekedjem szenvedéseimmel is.

3. A Szentlélek nem jött üres kézzel. Magával hozta szívembe a szeretet, a békesség, öröm, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, szerénység, önmegtartóztatás és tisztaság kegyelmét (Gal 6,22-26). Velem is maradt a Lélek, adományával együtt. Azért, hogy szerzetesi életemet a Lélek szerint élhessem. Milyen kár, hogy sokszor por lepi ezen ajándékokat!

4. Nyitott vagyok-e Isten Lelke előtt, vagy elzárom szívemet? A Lélek ajándékai közül melyeket gyakorlom hatásosabban? Miért nem élem a többit?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Mt 22,1-14: Lehető válaszok az atyai meghívásra

Mt 25,1-13: Okos és balga szüzek

Krisztus követőit nem cselekedeteik alapján hívta meg az Isten és tette megigazultakká Jézus Krisztusban, hanem elhatározása alapján és kegyelme szerint... Következésképpen az ajándékba kapott megszentelődést életmódjukkal kell megtartaniok és tökéletesíteniök.

(Lumen gentium, 40)

Köszönöm néked, ismeretlen,
Hogy engedél itt énekelnem,
Néznem világod víg csodáit,
Bár oly rövid a mulatás itt,
Hogy láttam hajnalt hasadóban,
Fehér hattyút fekete tóban.
Piros rózsákat, zöld mezőket,

S mikor virula temetőket,
Hogy hallgattam szél orgonáját,
Mikor megzendültek nyárfák,
Békák koncertjét a Tiszában,
És hogy nem éltem itt hiában,
Mert néhány szív hajolt dalomra,
Mint cipruság a sírhalomra.

(Juhász Gyula, Köszönöm...)

II. NAP:

MEGRONGÁLT ÉS ÚJRAÉLEDT KAPCSOLAT AZ ATYÁVAL

*Nagyobb öröm lesz a mennyek országában
egy megtérő bűnösön,
mint kilencvenkilenc igazon.*

(Lk 15,7)

*Ha megzavarodik az értékek rendje és a jó a rosszal keveredik,
akkor az egyes emberek és csoportok már csak a maguk érdekét nézik,
másokét nem. Ez az oka, hogy a világ nem az igezi testvériség hazája,
az emberiség nagyranőtt hatalma pedig már magát az emberiséget fe-
nyegeti pusztulással.*

Az ember egész történetén végigvonul valami élethalálharc a sötétség hatalmai ellen; a történelem hajnalán kezdődött, és az Úr tanítása szerint, az utolsó napig fog tartani. Az ember benne áll ebben a harcban, szüntelenül küzdenie is kell, hogy kitarthasson a jóban; Isten kegyelmének segítségével, és csak komoly erőfeszítések árán tudja elérni saját belső egészségét.

(Gaudium et spes, 37)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Bűneimmel elfordulok és elzárkózom Istentől

(Ter 3,1-24 és Lk 15,11-32)

1. A Szentírás világosan tanítja, hogy a bűn életem megrontója, mert lerombolja Istennel való kapcsolatomat. Mint az ősszüllők, én is elrejtőzöm Isten elől bűnömmel. Félek Atyámtól, aki szeret. Így teszi tönkre a bűn a közvetlen bizalom légkörét.

2. Ez történik emberi kapcsolataimmal is. Sebet üt rajtuk a bűn. Elhatalmasodik bennem a széthúzás, vádaskodás, ellenségeskedés.

3. A bűnnel ezenkívül elkótyavetyélem Atyám örökségét. Mint szerzetesnő, sokat kaptam Atyámtól. Ezért a bűnnel nagyon sokat veszítetek.

4. Bűneim alapja általában az önzés. Ezt látjuk az angyalok vagy az ősszüllők bukásánál is. Az Isten iránti önzetlen szeretet hiánya sodor a bűn szakadékának szélére.

5. Vonjak párhuzamot az angyalok, az első emberek bűne és saját bűneim között. Mi az oka, segítője a bűnnek általában és az én életemben? Mivel kerülhetem el a bűnt?

II. Jézusban megjelent Isten irgalma

Jézus a bűnt ugyan elítéli, de a bűnöst nem. Csak akkor bünteti, ha megátalkodott vagy elvakult bűnében.

1. Jézus nem törődött a közvéleménnyel sem, és a jószándékú, bánkódó bűnös mellé állt. Pl. Zakeus esetében. Miatta a bűnösök barátjának nevezték Jézust a zsidó vezetők.

2. Urunk nem akarja a bűnös vesztét. Menteni akar. Körülássa és megrágyázza a fügefát, hátha jövőre terem (Lk 13,6-9). Az elvesztett bárány után megy, s amikor megtalálja, örömnépet rendez (Lk 15,1-8). Mindent megtesz, hogy előkerüljön az elvesztett drachma (Lk 15,8-10). Értem is mindent megtesz!

3. Jézus a betegeket is először bűneiktől szabadította meg. Pl. a béna ember gyógyítása alkalmával (Lk 5,17-26). Ezzel arra oktat, hogy a bűn rosszabb a betegségnél. Ugyanakkor arról is tanúskodik, hogy Isten szívesen megbocsát.

4. Hányszor tapasztaltam már Isten irgalmát? Hogyan válaszolok erre?

III. A szerzetesnő vétkei

Itt nem is beszélünk a nagy bűnökről, csak azokat említjük, amelyek minden szerzetesnő életében jelentkezhetnek.

1. Vétkezem hivatásom ellen az imaélet fogyatékosságával, felelőtlenséggel, világiassággal. Mit teszek hivatásom nagy kegyelmeivel?

2. Mennyi hibát követek el szeretetlenséggel és megnemértéssel közösségem ellen?

3. Hibázom munkakörömben és embertestvéreim ellen már az az is, hogy silány a lelkiségem, szorgalmam fogyatékos, nincs bennem kellő együttérzés.

4. Vétkezem szent fogadalmaim ellen, amikor pl. nem válogatom meg szórakozásomat: filmet, TV-t, olvasmányaimat stb. Helyet adok magamban rendetlen vonzalmaknak. Akkor is véték, amikor előtérbe helyezem az anyagiakat, vagy amikor pálcát török előljáróim rendelkezése fölé.

5. Mit tanácsolnék egy ilyen bűnös léleknek, mint jómagam?

IV. Visszatérés az Atyához

Bűneimmel a tékozló fiúhoz hasonlóan viselkedem (Lk 15,11-32), hasonlítok hozzá őszinte bánatommal is.

1. Bárcsak a bűnbánat útján is követném a tékozló fiút! Őszintén belátta hibáit. Megbánta bűneit. Komolyan elhatározta, hogy jó útra tér. Megvallotta bűnét, és vállalta az elégtételt, a vezeklést.

2. Sajnos, nagy kísértés számomra, hogy inkább a tékozló fiú testvérének példáját kövessem. Elítélem szerzetestársaimat, de különösen a világban élő testvéreimet. Nagyképűen követ dobok rájuk. Gondoljam meg, igaz-e a mondás: a nővérek tiszták, mint az angyalok, de kevélyek, mint az ördögök...

3. A mennyei Atya szeretettel ölel szívére, ha megtérek, de szeretetével oltalmaz akkor is, ha a tékozló fiú testvérét követném. Vegyem észre, hogy mindenképpen bűnös vagyok. Figyeljek fel hálásan arra, hogy Atyám mégis szeret engem.

4. Miben kell különösképpen megtérnem? Hogyan valósíthatom meg?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 15,1-10: Az Úr keresi az elveszetteket

Lk 16,1-8: A hűtlen intéző

Minden imádkozó ember az evangéliumi atyai ház ajtaján kopogtat. Mivel egyedül ennek ablakából nyílik kilátás arra, ami van, és úgy,

ahogy van. Elmélyült imájában az ember, ha csak egy pillanatra is, újra és újra jónak láthatja a teremtetést, ahogy azt Isten is jónak találta. S gyötrelmes életünknek épp ez a keserves, már-már sziszifuszi küzdelme a legfőbb reménysége is —, hogy egyszer a tényeken túl megérkezzünk a teljes és végleges realitásba.

(Pilinszky János)

**Félek. Nem a kísértetektől,
Mert kísértetek nincsenek!
Félek. A jövődő rémektől,
Lelkem beteg!**

**Fázom. Egy örvény szája rémít,
Irtózatos. Ott van szívemben,
Baljósan szédít, egyre szédít,
És ismeretlen!**

**Magamtól kell remegnem egyre,
Futnék, de merre, hova térjek?
Az örvény zúg minden eremben,
Tőlem ki véd meg?**

(Juhász Gyula, Örvény)

A fiú:

*Véres a lábam. Tüske marta
Hajam zilált. Kűnn járt a viharba.
Szemem vörös. Villámba nézett.
Szívem törött. Megvert az élet.
Az ajkamat száz csók égette.
A lelkemet száz pók mérgezte.
Atyám, te jó öreg, te áldott,
Fiad vagyok, a visszapártolt.*

Az atya:

*...Ez a fiú a vérem vére,
A szomorúság lőn a bére,
Az átok fogta, vihar verte,
Az életet síváran szerette.
Kelj föl, ez a nap áldott szombat,
Fonnyadt karommal átkarollak...*

(Juhász Gyula, A tékozló fiú; részlet)

Ha az ember a szíve mélyébe tekint, valóban észleli, hogy hajlik a rosszra is és sokféle rossz környékezi; ezek nem származhatnak Teremtőjétől, aki jó. Az ember gyakran nem hajlandó elismerni Istent alkotójának, ezzel megtagadja létének a végső célra való irányulását, egyúttal szétrombolja saját belső rendjét s a többi emberhez meg az egész teremtetett világhoz fűződő rendezett kapcsolatát is.

(Gaudium et spes, 13)

III. NAP:

A SZERZETESNŐ JÉZUS NYOMÁBAN

*Nézd, mi elhagytuk mindenünket, amink volt,
és követtünk téged.*

(Lk 18,28)

Ebben a testben Krisztus élete árad szét a hívókbe, akik a szent-ségek által titokzatos és valóságos módon egyesülnek a szenvedő és megdicsőült Krisztussal... Az Eukarisztia kenyerének megtörésekor valóságosan részesedünk az Úr testéből, és így közösségre lépünk övele is és egymással is. „Mi ugyanis sokan egy kenyér, egy test vagyunk, mivel mindnyájan egy kenyérből eszünk” (I Kor 10,17). Így mi valamennyien tagjai leszünk annak a testnek (I Kor 12,27), „egyenként azonban egymásnak vagyunk a tagjai” (Róm 12,5).

(Lumen gentium, 7)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus és a nők az evangéliumban

Jézus — kortársaival ellentétben — emberszámba vette a nőt, ezért azok őszintén ragaszkodtak hozzá.

1. Nagyszerűen mutatja be ezt a samariai assonnyal való találkozás (Jn 4,7-18). Jézus nem nézi azt, hogy az asszony felpogány, samariai. Még bűnös élete sem riasztja el az Urat. A személyt becsüli és szereti benne. Ritkán nyílt meg Jézus előtt egy igazhitű zsidó férfi olyan őszintén, mint ahogy ez az asszony feltárta lelkét.

2. Jézus szeretettel siet a nő segítségére. A nők pedig keresik az Urat. Láthatom ezt a bűnös asszony történetéből (Lk 7,36-50), aki kiteszi magát a megalázás veszélyének és igaz bűnbánattal mossa Jézus lábait. A Mester megvédi őt, és kijelenti: bocsánatot nyert sok bűne, mert nagyon szeretett!

3. Urunk védelmezi a nőt még a törvénnyel szemben is. Ezt láthatom a házasságtörésen ért asszony esetében (Jn 8,2-11). Jézus nem ítéli őt el, hanem elszéleszti vádlóit. Őt pedig ezzel bocsátja el: Többet ne vétkezzél!

4. Az akkori szokással szemben, Jézus munkatársainak fogadja el a nőket. Ezek pedig a legnagyobb hűséggel és bátorsággal követik őt. A kereszt tövében is ott látom őket (Lk 8,1-3).

5. Miben érzem magamhoz közel Jézust? Ragaszkodom hozzá?

II. A szerzetesnő Jézus mellett

A szerzetesi élet nemcsak Jézus szolgálatát jelenti, hanem közvetlen közelségét is.

1. Jézus a jó pásztor (Jn 10,11-12), aki keresi az elveszett juhot és életét is kész feláldozni nyájáért.

2. Ezt a Jó Pásztort meghallgatják, és szolgálatába szegődnek a bibliai asszonyok (Lk 8,1-3 és Lk 23,55-56). Ma a szerzetesnők azok, akik rendi alkotmányuk előírásai szerint az Úr mellett állnak és szolgálják őt.

3. Két csoportja van a Jézust követő nőknek: a Márták csoportja, akik tevékeny munkájukkal követik Mesterüket, és a Máriák csoportja, akik a szemlélődés útján járnak nyomában. Gyakori viszont az is, hogy a rendi szabályok azt írják elő, hogy a Mária- és a Márta szerep egyszerre legyen jelen a szerzetesnő életében (Lk 10,38-42).

4. Fő feladatom, hogy életemmel magasztaljam Istent, és ezáltal, mint az első keresztények, a nép szeretetében állhassak. Legyen egész életstílusom, minden imám és apostoli munkám Isten magasztalása, amint Jézus élete is az. Csak így állhatok mellette.

5. Milyen feladatokat bízott rám Jézus? Ezeket hogyan teljesíthetném jobban?

III. A szerzetesnő a fogadalmak útján

Az evangéliumi tanácsok követése megvalósulhat fogadalom, eskü vagy ígérettel vállalt életforma útján.

1. A fogadalom értelme nem a könnyebb élet. Nem magyaráz meg mindent a házasságról, vagyonról, önrendelkezésről való lemondás. Az evangéliumi tanácsok szerinti élet fő értéke az, hogy követem Jézust és tanúskodom az örök életről, ahol nem nőülnek és férjhez nem mennek, ahol nincs szükség anyagiakra, és ahol szeretetből mindenki egy szívvel-lélekkel engedelmeskedik Istennek.

2. A tisztaság fogadalma nem idegeníthet el engem az emberektől. Nem tarthat félelemben és rettegésben. Inkább felszabadít, hogy minden embert szerethessek, de nem önmagáért, hanem Istenért. Érte adom egész lényemet az emberek szolgálatára.

3. A szegénységgel a Gondviselésbe vetett hitet gyakorlom. Teljesen és mindenben Istenre hagyatkozom. Még nincstelenségemben is igyekszem másokat segíteni. Felkarolom a szegényeket. Jobban megértem őket, hisz önmagam is szegény vagyok.

4. Engedelmességgel keresem az előljárók rendelkezéseiben Isten akaratát. Nem vak engedelmességet fogadtam, hanem olyat,

amely segít abban, hogy önzésem és ösztöneim el ne vakítsanak. Istenért kész legyek minden jóra.

5. Úgy élem-e fogadalmimat, mint Jézus követését és az Isten Országáról szóló tanúságtételt?

IV. Óáltala, ővele és őbenne!

Szerzetesi életem vezérelve: mindent Krisztusért, Krisztussal.

1. Jézus lett számomra az „élet kenyere” (Jn 6,35-37), hogy óáltala, ővele és őbenne teljesíthessem élethívatomat.

2. Jézus az „örök életet adó Ige” (Jn 6,66-70). Tanítása mutatja az utat, hogyan élhetek óáltala, ővele és őbenne.

3. Ezért a szentmisének központi helye legyen minden napirendben. Ott találkozom az Igével és a Kenyérrel, amely megerősít arra a csodálatos életformára, amelyre meghívást kaptam. Ott Jézus több lesz számomra, mint úti eledel (Jn 6,53-58). Mint élő személy nemcsak eljön hozzám, hanem velem is tart.

4. Mit jelent számomra az Eukarisztia? Hogyan lehetne gyümölcsözőbb a vele való kapcsolatom?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Lk 13,10-17: Jézus gyógyít és védelmez

Lk 14,25-35: Jézust követve

Uram, fölfedted előttünk az anyagban rejlő energia titkát, hogy munkánkat könnyebbé és az életet magasztosabbá tegyük. Megtanítottál a hangnál is sebesebb utazásra, hogy a távolság ne válassza többé el az embertől az embert. Munkánk gyümölcsét, a lövedékké sűrített energiát mi eljuttatjuk a föld legtávolabbi sarkaiba, hogy egymást nyomorúságba és pusztulásba taszítsuk, hogy a letarolt földről kiirtsunk minden élet.

Uram! Ne hagyd, hogy leromboljam az élet templomát. — Engedd, hogy hasznomra váljak a tudás, hogy hasznossá lehessek általa. Adj méltóságot rövid napjaimnak.

(Szent-Györgyi Albert imája)

A szerzetesek a mennyek országáért vállalják a tisztaságot, amelyben kiváló kegyelmi adományt kell látni. A szívet ugyanis rendkívüli mértékben szabadabbá teszi (I Kor 7,32-35), hogy annál jobban égen a szeretettől az Isten és az összes ember iránt.

(Perfectae caritatis, 12)

IV. NAP:

A SZERZETESNŐ A SZERETET MAGASLATÁN

*Jézus keresztye alatt ott állt anyja,
anyjának nővére, Mária, aki Kleofás felesége volt
és Mária Magdolna*

(Jn 19,25)

Miután pedig a mi Urunk, a kereszten felmagasztalt Jézus, megdicsőült, kiárasztotta a megígért Lelket. Általa hívta meg és gyűjtötte a hit, remény és szeretet egységébe az újszövetség népét, vagyis az egyházat... A Szentlélek a hívőkben lakozik, betölti és kormányozza az egész egyházat. Ő az egyház egységének létezője, mert ő teremti meg ezt a csodálatos közösségi kapcsolatot a hívők között, és Krisztusban bensőséges egységbe ő hoz össze mindenkit. Ő osztja ki a különféle lelki adományokat és szolgálatokat, más-más tisztséggel gazdagítva Jézus Krisztus egyházát...

(Unitatis reintegratio, 2)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Jézus szenvedésének szereplői

Jézus szenvedésének sok kísérője van. Köztük vagyok én is.

1. Egyesek távolabbról készítették elő Jézus szenvedését. Ezek a zsidó vezetők, sőt maga a nép is, akinek betegeit gyógyította, és akiket tanított. Magam is ebbe a csoportba tartozhatok, kicsit ide is tartozom.

2. Mások közvetlenül okozták Jézus kínjait. A főpapok, akik halálát követelték, Pilátus, aki elítélte, Heródes is, mert nem mentette fel az ártatlant. Amikor igazságtalanul ítélek, én is ezek közé állok.

3. Jézus barátai és apostolai elfutottak, és a szenvedésben magára hagyták a Mestert. Még arra sem voltak képesek, hogy együtt imádkozzanak és virrasszanak vele. Nem egyszer én is őket követem.

4. Csak egyetlen tanítvány és az asszonyok kis csoportja követte az Urat. A kereszten függő Messiás mellé álltak. Ezt én is megtehettem.

5. Melyik csoport áll hozzám a legközelebb? Melyikhez szeretnék inkább tartozni? Mit kell tennem, hogy ez sikerüljön?

II. Jézus szenved (Jn 18,1 - 19,42)

Jézus felett egyetlen embernek sincs hatalma, mert ő Isten-ember. Szenvedését szabadon vállalta.

1. Hagyta, hogy a poroszlók elfogják. Megengedte, hogy kezeit megkötözzék. Mindezt önként vállalta érttem. Engedelmességével példát ad nekem.

2. Arcul verik, leköpdösik, és gúnyt űznek belőle, pedig még végyérvényesen el sem ítélték. Nem menekül a megaláztatástól, hogy ebben is példaképem lehessen.

3. Pilátus háromszor is kimondja, hogy Jézus ártatlan. Mégis keresztthalálra ítéli. Figyelmeztetés ez, hogy senkit el ne ítéljek. Ha pedig felettem ítélkeznek, fogadjam el az Úrral.

4. Az Úr Krisztus veszi keresztjét, és viszi a Golgotára. Elesik, mert a vérvesztés teljesen legyengítette, de fölkel, és tovább vándorol. Én pedig oly könnyen elkeseredek, és abbahagyom a küzdelmet. Pedig Jézus mellettem áll. Jusson ez eszembe, amikor nehézségeim a földre nyomnak.

5. Társa vagyok-e a szenvedő Jézusnak? Hogyan és miben?

III. Jézussal a dicsőség küszöbén

1. Jézus tudatosan szenved. Vállalta. Közben nem önmagát sajnálja, ahogy én szoktam tenni, hanem gondoskodik övéiről. Rólam is, mert az övé vagyok. Máriára bízott engem (Jn 19,25-27).

2. Már a kereszten osztogatja szenvedésének gyümölcseit. A jobb latornak megígéri, hogy még aznap vele lesz a paradicsomban (Lk 23,39-43). Én is az Úrral akarok lenni. Forduljak hát hozzá szüntelen, különösen, ha magam is a kereszt súlyát érzem.

3. Jézus szomjúhozik. Elsősorban azért, hogy az Atya akarata teljesüljön. Szomjúhozza a lelkeket is, hogy minél több embert üdvözítsen. Szomjúhoz engem is, mert szeret és üdvözíteni akar. Van-e bennem ilyen szomj az Isten után és az emberek üdvözítése után? Ott állok ebben a feladatban is Jézus mellett?

4. Beteljesedett (Jn 19,30)! — mondotta Jézus. Győzött! Az én életem is a szenvedésben teljesedik be.

5. Megvan bennem a szenvedés krisztusi lelkülete?

IV. A szerzetesnő az isten- és emberszeretet tanúja

Krisztus szenvedésével tanúskodott az Atya irántunk való szeretetéről.

1. A szerzetesnő élete imádságos virrasztás az elhagyatott és szenvedő Krisztus mellett (Mk 14,32-42). Ezzel a lelkülettel áll magányos és elhagyatott embertestvérei mellé is.

2. Mária és az asszonyok sajtó szívvel álltak Jézus keresztye alatt (Jn 19,25). A szerzetesnő sem pusztá szemlélő. Maga is szenved. Összegyűjti saját és testvérei kínjait, és átadja az Úrnak

3. Mit jelent számomra, hogy a keresztyet vállalni akarom? Feltárlom szenvedéseimet másokért? Ott állok Krisztus keresztye tövében saját keresztemmel?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Jn 13,31-35: Az új parancs

Jn 15,1-17: Csak Jézusban hozhatok termést

*Testvérem, szenved a szíved!
Tövis közt kevés a rózsza?
Hull hűtlen rózsád? — ne bánjad!
Ha fáj is a tövis, de hívebb!*

*Szorítsd a szívedre őket,
A hű Bánat visszaölel,
S kerub kézzel mutat
Igazabb eget és földet.*

*Hull hűtlen rózsád? — ne bánjad!
Szeresd meg töviseid,
Szorítsd a szívedre őket,
Legjobb ölelő a bánat.*

*Kerub kézzel mutat
Szebb mélységet és távot,
Benned és rajtad kívül,
S Istenhez viszi utad.*

(Tóth Árpád, A bánat misztériuma; részlet)

Latrok között a gyászos, csonka péntek,

Hasadt kárpitja a mogorva égne,

Az ecet és epe, a szörnyű lándzsa

Már messze, régen elmaradt utána.

Kín és halál csak kusza, kurta álom,

És élni, élni jó e szép világon.

Mögötte áldott harminchárom éve,

Előtte: az öröm mély messzesége.

(Juhász Gyula, A föltámadott; részlet)

V. NAP:

A SZERZETESNŐ JÉZUS DICSŐSÉGÉNEK RÉSZESE

Ne féljete! Tudom, hogy Jézust kerestek, akit keresztre feszítettek. Nincs itt. Feltámadt, ahogy előre megmondta. Gyertek, nézzétek meg a helyet, ahol nyugodott! Aztán siessetek, vigyétek hírül tanítványainak: feltámadt a halálból.

(Mt 28,5-7)

Ezért kell tehát kérni a Szentlélektől a komoly önmegtagadás, a szolgálathoz szükséges alázatosság és szelídség, valamint a mások iránt tanúsított nagylelkűség kegyelmét. „Kérlek tehát — mondja az apostol — én, aki fogoly vagyok az Úrban, hogy éljete méltón ahhoz a hivatáshoz, amelyet kaptatok, teljes alázatban, szelídségben és türelemben. Viseljétek el egymást szeretettel. Törekedjete rá, hogy a béke kötelékében fenntartsátok a lelki egységet” (Ef 4,1-3).

(Unitatis reintegratio, 7)

ELMÉLKEDÉSEK

I. Az allalujás örömhír tanúja

Szerzetesi életformámmal tanúja vagyok a Föltámadottnak és az örök, dicsőséges életnek.

1. Krisztus feltámadását az Írások részletesen előre leírták (I Kor 15,3-11). Minden jövődölés beteljesedett. Ez ad nekem is biztonságérzetet.

2. Urunk feltámadása hitünk alapja (I Kor 15,12-19). Bárcsak életem alapja is lenne. Szeretném élni ezt a hitet.

3. Ugyanakkor Krisztus föltámadása biztosítéka az örök életnek (I Kor 15,20-28). Enélkül igen szomorú lenne életünk.

4. Jézus testem föltámadásának is záloga (I Kor 15,35-38). Általa lép át testem is a dicsőséges lét állapotába.

5. Mit jelent életemben a feltámadás? Hogyan tehetem ezt hatá-
sosabbá?

II. Az első tanúk között

A bibliai asszonyok példát adtak nekem, hogy én is Urunk első tanúi között lehetek, különösen, mint szerzetesnő.

1. Jézus sírjához elsőként az asszonyok mentek (Lk 24,1-11). Nem remélték ugyan a viszontlátást, mégis ők lettek Jézus feltámadásának első tanúi. A szerzetesnő is az elsők között tanúskodik Mesteréről.

2. A feltámadás utáni első megjelenés is egy nő nevéhez fűződik. Mária Magdolna volt a szerencsés személy (Jn 20,11-18). Magam nem várok jelenéseket, tudom, hogy Jézus mindig velem van.

3. Miben követhetem a szent asszonyokat? Hogyan járhatok Mária Magdolna nyomában? Annak tudatában élek, hogy az Ur kitűntette a nőket, köztük engem is?

III. Szűz Mária lelkületével (Lk 1,47-55)

Mária a szerzetesnők egyedülálló példaképe.

1. Áldja az Istent életével és szavával. Méghozzá ujjong a lelke Üdvözítő Istenében. Ragyogja be az én életemet is ez az ujjongás.

2. Mária ajkán nem apad el a hála. Egész élete hálacsokor. Az én életem tökéletességének is ez a hálás lelkület a tükré.

3. Mária kizárólagosan Isten szolgálatára adja magát. Szavát — Legyen nekem e te ígéd szerint, — sokszor ismétlem közös imáinkban. Szívből mondom-e, őszintén hangzik-e ajkamon?

4. Isten megdicsőítette Máriát. Fölvette a mennybe. Az én dicsőségem is Isten. Már most megdicsőültnek érezhetem magam, s várom a beteljesülést.

5. Megvannak bennem — legalább kicsiben — Szűz Mária tulajdonságai?

IV. Szeretet a mennybe vezető út

Az ősegyház tagjai „a nép szeretetének örvendtek” (ApCsel 2,47).

1. Ne felejtsem el, hogy az önzetlen szeretet a mennybe vezető út.

2. A szeretet Istentől van (I Jn 4,7-18). Ezzel a szeretettel kell szeretnem környezetemet, nem másfajta vonzalommal. Ez töltse be egész életem.

3. Minden elmúlik, és minden erény megszűnik, de a szeretet nem szűnik meg soha (I Kor 13). Ez bátorítson és erősítsen életemben.

4. Ne éljek álmovilágban. Sok baj és megpróbáltatás érhet itt a földön Egy bizonyos: semmi sem szakíthat el Krisztus szeretetétől (Róm 8,31-39).

5. Növekszem-e az Istennel és házanépével való szeretetszövetségben? Mivel fejezem ki egyházam iránti szeretetemet? Hogyan szeretem szerzetesi közösségemet? Meglátszik-e magatartásomon, hogy szeretem Istent?

MÁS IMASZÖVEGEK ÉS OLVASMÁNYOK

Mt 25,14-30: Hogyan élek a kegyelemmel?

Mt 25,31-46: A szeretet alapján ítélnék meg

Jó Anyánk! Te uralkodjál felettünk és szent Fiad, Jézus Krisztus, a mi Üdvözítőnk. Fogadd kegyesen hódoló szívünk esdeklését, amelyet színed elé terjesztünk, hogy közbenjárásoddal megsegítve, a jelen élet viszontagságai után, a síron túl, az örökkévaló boldogságra juthassunk.

(Eszterházy Pál nádor imája)

*Bizony, ma újra megtérek tehozád
Hajnali csillag, szép Szűz Mária.
Bizony, ma neked fonok földi rózsát,
Én földi bűnök, bánatok fia.*

*Bizony, ma újra szép a nagy mennyország,
Az aranyfüstös, áldott és szelíd,
Tiéd a dal, a tömjén és az ország,
Mária, hívnak csillag szemeid.*

*Ó, tavaly én is messze, messze jártam,
S egy földi nőben láttam csillagot,
Hol az a nő, s a csillag hol ragyog?*

*Ma érces és bízó litániában
Elzengem újra minden nevedet,
Én, mindig bánatos, rossz gyermeked.*

(Juhász Gyula, Májusi áhítat)

HATNAPOS LELKIGYAKORLAT PAPOKNAK

Békési István SJ

I. NAP:

AZ EMBER SORSA AZ ISTEN

I. Az ember és a pap teremtése

1. Az ember (és a pap) teremtése a katekizmus egyik alapvető kérdése. A katekizmust kisgyermekeknek szerkesztették és sajnos sokszor nem a gyermek fogalom- és szókinccsével. Mégis a felnőtt embernek is legalapvetőbb kérdése: miért teremtette az Isten embert? Miért vagyunk a világon? Az ember mindig a dolgok célját, értelmét, miértjét keresi. Saját létének értelmét is meg kell találnia. Amiről Szent Tamás filozófiai magaslatoikon elmélkedett: a cél és ok döntő szerepéről, az végeredményben mindennapos emberi igazság.

Az ember sorsa az Isten. Mindegy, hogyan fogalmazzuk meg a ki nem mondhatót, az alapokat vagy a végső magyarázatot, az ember önmagának nem istene, nem alkotta önmagát. Még kevésbé lehet teremtménye, műve és alkotása mindannak az anyagi valóságnak, amelyet kutatással, tapasztalat alapján önmagánál kevesebbnek talál az ember. Keresi törvényszerűségeit, fel is használja, épp ezért az anyag szolgálja és nem teremtő ura az embernek. „Mert szörnyűséges, lehetetlen, hogy senkié vagy emberé az élet...” szögezte le Ady. Igaza van a költői feljajdulásnak, megérzésnek. *Istené* az élet és *Istené* az ember.

2. Ezt a bölcséleti igazságot Jézus egyszerűen úgy fogalmazta meg, hogy mindig az Atyáról beszélt. Már az ószövetségi kinyilatkoztatás sem hagyott semmi kétséget afelől, hogy az ember Isten teremtménye. Ezt mondja a bölcséleti meggondolás is. „A Te kezed munkája vagyok, Te alkottál engemet.”

3. Nem én alkottam papi életemet, papi hivatásomat sem. „Nem ti választottatok engem, hanem én választottalak titeket.” Mint a halászhaló mellől meghívott Andrást és Pétert vagy Jánost és Jakabot. Akár a szentek, akár saját életünk történetén szaladunk végig, mindig azt látjuk, hogy az emberek szolgálatára szóló meghívás Krisztus munkája. Az Atya teremtő kezéből került ki a világegyetem, benne minden, én magam is. Jézus meghívásából született papi meghívásom és szolgálatom. Mindkét tényben felfedezhetem a rendező, az irányító Lélek munkáját is. A Teremtés könyve szerint Isten Lelke ott lebegett a víz

fölött. A rend, a szépség, a szeretet, amelyet a teremtett világban újra és újra felfedezek, a Szeretet Lelkének teremtménye. A fény is, amely engem a Jézus felé vezető úton eligazított megintcsak a Szeretet Lelkének munkája. Neki köszönhetem, hogy megszerettem Jézus ember-szerető, emberszolgáló tevékenységét. Őt hívták le rám, óhosszá imádkoztam alázattal: „Jöjj Szentlélek Uristen”, amikor pappá szenteltek.

A mindenható Atya teremő kezéből, a megváltó Jézus társul hívó szavából, a rendező, irányító Lélek erejéből született az ember és a pap is. Az ember, a pap hivatása az, hogy ezt a teremő, meghívó, megszentelő boldog Szentháromságot tisztelje, imádjá, előtte meghódjoljon, őt szolgálja és szent akarátát metegye. A szentignáci lelkigyakorlat alapvető pontja, kiinduló igazsága ez a megállapítás.

Isten nagyságát hirdeti az égbolt. Téged dicsér a föld, s Téged áld az ég. Előtted minden térdnek meg kell hajolnia s el kell ismernie, hogy Jézus Krisztus az Úr.

Az ember, a pap hivatása az, hogy a Lélekben új emberré legyen, s a Lélekkel az Atya akarátát keresve a Fiú útján járjon.

II. Együtt a testvérekkel, együtt a teremtett világgal

1. A teremtés klasszikus meghatározása: az Isten semmiből alkot, amikor még sem a forma, sem az anyag nincs meg. Ez a teremtés kezdete. De az embert, engemet már nem így teremtett. Abból alkotott, ami már volt, annak vagyok része. Atomjaimban és molekuláimban pont azok a törvényszerűségek érvényesek, mint a nagy anyagi világban. Az élet törvényszerűségei éppúgy meghatároznak engem is, mint az élők világában az életet. A fejlődés törvények szerint történik. Nem ex nihilo sui et subiecti. A teremtett világból alkotott engem Isten. Abból a világból, amelyben Isten nagysága, gazdagsága, szeretete árad ki. Az az ember feladata, az enyém is, hogy ezt a világot az ember javára és Isten dicsőségére formáljuk. Hogy mindent alárendeljünk az Atyának és Isten legyen minden a mindenben (Kol 1.)

2. Papi hivatásomra is nem a semmiből, hanem családom, fajtám, népem, az embercsalád köreiből hívott engem az Isten. Egy vagyok közülük. A pap „az emberek szolgálatára az emberek közül” kapja hivatását, s ezt nagyon reálisan tudomásul kell vennünk, életté kell váltanunk. Mert az igazság, hogy Isten Fia emberré lett, fölvette az emberi természetet, sokszor még ma is inkább elméleti síkon vallott tétel, mint életté váltott valóság.

3. Ember vagyok az emberek közül: bajuk, szenvedésük, problémáik, kísértéseik az enyéme is. Mennél jobban ismerem, hogy kit hí-

vott meg énbennem az Úr követésére, kik közül és kiknek a szolgálatára, annál igazibb lehet papi életem és szolgálatom. Evilágból való vagyok én is. A világ egy részének teremtet, alkotott engem az Isten. És e világért, ennek szolgálatára s általa Isten megdicsőítésére szól hivatásom.

Ha meg nem látom, el nem hiszem, hogy célja és értelme van mindennek, akkor mindig értetlenül állok az anyagi világ, az emberi világ, a történelem és az egész teremtés szemléletében. A kapott fénnel, a megadott keretekben itt és most kell építeni Isten dicsőségét a teremtet világban. Ha át nem érzem, hogy az Atya szerette a világot és azért küldte el Fiát, hogy a Fiú szeretetből adta életét a világért, hogy a Szeretet Lelkének erejével tett engem az emberek szolgájává, — mindig sántikál papi életfelfogásom, papi életem is. Mert értelme csak akkor van, ha hiszem: aki hívott és küldött, szeret engem, és szereti azokat, akikhez küldött engem. (Jn 3. fejezet)

III. A szent „együgyűség”

(Az a híres és félreértett indifferencia)

1. A teremtet világ része vagyok, egy az embertestvérek száz- és százmilliónyi seregéből. Az embertestvérekkel és a világgal egy cél: az Isten felé „tágított” hivatásom. Nehéz megtalálni a világ értelmét, a világ változandóságában az egyet, a legfontosabbat. Szent Ignác sokszor tévesen közömbösségnek vagy függetlenségnek fordított kifejezése: az indifferencia, kulcsa lehet a világ értelmezésének, a teremtés és az ember rendeltetése felismerésének. Az Istentől van és szeretetből van minden. Istenre irányul minden törvény és minden természetes rendszer. Az ember feladata pedig az, hogy ebben a valóságban Isten elgondolását valósítsa meg.

A természet erre törekszik. A fejlődés mindig a tökéletesebb, a szebb, az Istent jobban tükröző formák felé halad. Az ősködtől az Omega Pontig. Egészen addig, amíg az ember megadja magát a Megváltónak és a Megváltó átadja a teremtet világot az Atyának. A teremtet anyagi világban a lekisebb atom és molekula a tökéletesség, a végcél felé törekszik. A mi feladatunk, hogy Krisztust sugározzuk ebben a világban. „Jaj nekem, ha nem hirdetem az evangéliumot!” Jaj nekem, ha nem küszködök a nyájjal! Jaj nekem, ha Isten Országja teljesítésén kívül más célok, feladatok, érdekek szolgálatába állítom amúgy is véges tehetségemet, szűkre szabott időmet, fogyatékos energiámat. Krisztus és az ember szolgálata egyetlen feladat. Egy-ügyű vagyok, akinek csak Krisztus ügye számít.

2. Hogy tudja az ember a teremtett világban ezt az egy-ügyét megtalálni? Hogyan tudja a pap egészen odaadni magát az egy-ügy szolgálatára? Semmiesetre sem úgy, hogy egy megkeseredett kényszerzubbony-magatartást ölt magára. Hiszen a szeretet szolgálatára vállalkozott! A szeretet motorjának kell mozgatnia a világot, az Isten országát, az ember üdvtörténetét, — főleg az egy-ügyű papok, szerzetesek példájával. Az Igazság Lelke mutatja ehhez a helyes utat, ő indít, lendít belső kegyelmével.

3. A csendes elmélkedés, az egyszerű, alázatos imádság ezért olyan lényeges tényező a világ történelmében és az üdvösség történetében is. Hiszen az imádkozó, kutató ember ismeri fel az idők jeleit, Isten indításait, hogy *pont* azt tegye a világban, papi szolgálatában, az egyházban, ami *ma* Isten akarata. Boldog egy-ügyűség, amely csak azt keresi, mit akarhat Isten, a Teremtő, a jóságos Atya ezzel a világgal. Boldog az az egy-ügyű pap, aki azt kérdezi, mit akar tenni Krisztus *ma* bennem és általam.

II. NAP:

A BŰN ZSÁKUTCAI

I. Elhatalmasodott a bűn

1. A világgal valami baj van, ezt mindenki érzi. Gondolkodó emberek keresik az okát. Minden ember szenved az eredményét. Mi történt az Atya szép világával, amelyet az ember javára teremtett? Amelybe példaképül Fiát is beállította, hogy megszentelje az ember életét. Szinte mindegy, minek nevezzük, hogy keressük okát: azt mindenki érzi, hogy a világ és az ember történetébe berontott a gonosz. A világban tapasztalható rendetlenség okául sokféle lélektani, társadalmi okot lehet felhozni, de egyik sem a lényegét mondja. Pedig a válasz egyszerű: Isten teremtett világába berontott a bűn. Az ember az embernek nem barátja, hanem ellensége. Nem a szeretet uralkodik a világban, hanem a gyűlölködés. Ha valaki egy távoli égitestről nézné földünket, igazat adna Szent Pálnak: a világ vajúdik, vergődik, kínlódik mind a mai napig. Isten szava és az emberi ész is azt mondja: ez nem Isten eredeti terve. A gonoszság szelleme tette ezt velünk.

2. Van-e kiút? Van-e remény? Van megváltás? Betör-e ebbe a romlott világba egy felső erő, s lenyúl-e irgalmas szeretettel az elesett, szenvedő ember, a bűnös után? És a papok világa? Őket Krisztus arra

hívta meg, hogy munkáját folytassák. Nincs itt is valami baj? Az aposztáziák, a botrányok, a hírközlő eszközök által óriásivá fújt nehézségek nemde azt mutatják, hogy ide is betört a gonoszság? Nem csak az egész teremtett világ vajódik és kínlódik, hanem a többiek vezetésére, irányítására, megszentelésére szánt réteg, Krisztus papsága is. A bűnös emberek közül valók ők is. A gyarlóság tőlük sem idegen, meg szenvedik ők is a harcot a kísértésekkel szemben, és megtapasztalják, milyen elesett, gyarló emberek ők maguk is. Ádám-tól kezdve bennünk van századok, évezredek és embermilliók szomorú öröksége. „Felgyújtott lámpák, akik pislogunk, akik könyörgő véreinknek kövekkel irgalmaskodunk. Magunk előtt kürtöltető imádkozók. Mosott kezű, mosdatlan szívű Áronok. Mammont udvarló leviták, Cézár-lakája árulók. Maguk bálványá Mózések” (Sík S, Óda az Egyházhoz). Aki őszintén nézi hívei törekvő életét, sokszor szégyenkezve áll előttük és az oltár előtt, mert tuja, hogy azok talán jobban hallgattak a kegyelem szavára.

3. A Lélek egykor rendet teremtett az őskáoszban. Minket is szentté akar tenni. Leszáll-e még Isten Lelke, nem azért, hogy az őskáoszban teremtsen rendet, hanem hogy a bűnös világot kibékítse Istennel? Kiárad-e Isten irgalmas jósága, szeretete az emberek felé, hogy újjáteremtsen bennünket: embereket és papokat? Igenis van remény, mert az Atya elküldötte Fiát a világ üdvösségéért. Az Örök Főpap pedig feláldozta magát a világért, értünk papokért is.

II. Megsokasodott a kegyelem

1. Lehajolt hozzánk az irgalmas Isten. Csak a mi korunknak adott meg az a badar bölcsesség, hogy a bűnt ki akarja hazudni a világból. Minden kor emberében ott élt a bűn tudata, és keresték a kien-gesztelődést. Nemcsak a választott nép templomudvarából szállt fel örökké a bűnökért bemutatott áldozatok füstje. Nemcsak a görög törté-nész nem talált népeket áldozat és oltár nélkül, az emberiség történe-tének kutatói tudják, be is vallják, hogy a bűn tudata és a szabadulás keresése egyetemes jellegű. Arra is rájöttek már primitív népek is, hogy a maguk erejéből nem találhatnak kiutat, de számíthatnak egy fel-sőbb hatalom irgalmára.

2. Jézus Krisztus az, akiben az irgalmas Isten szeretete megje-lent. Véreből nyerte el az egész emberiség a bűnbocsánatot. A mi papi bűneinkre is csak véreből van bocsánat. Amit a jobb latornak mon-dott, azt mondja minden megtérőnek. A megtérő papoknak is. A mi fe-lelősségünk nagyobb: nekünk kell tovább sugároznunk a kegyelem és irgalom fényét mások felé, különben kétségbe esnek.

3. Elbújni nem lehet. Pedig megpróbáljuk: szórakozásba, italba próbáljuk temetni lelkiismeretünk vádjait. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy ezek csak újabb bonyodalmakba sodornak minket. Mert „nincs út futni Tőled s aki szenvedni nem akar, kétszer szenved” (Babits: Jónás könyve). Aki bánkódni nem akar, későn bánkódik. Aki az irgalomban nem bíz, az késégbe esik. A szentmise elején papok és hívek egyaránt mellüket verik, és bevallják, hogy sokszor és sokat vétkeztek gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással. Azt is tudják, hogy csak onnan jöhet az irgalom, ahová felkiáltanak: Uram, irgalmazz! A papnak minden szentmisében tudatosítania kell ezt, mert csak így tud bízni az irgalomban s így tudja a bizalmat felkelteni az irgalmas Isten iránt.

III. A bűnös (pap) a kereszttel

1. Isten előtt csak gyarló, bűnös emberként állhatunk meg. Ezért az új liturgiában a pap a hívek felé fordulva mellét veri és megvallja Istennek-embernek, hogy sokszor és sokat vétkezett gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással. Culpa rubet vultus meus. De profundis...

2. Az igaz bűnbánatban az orcapirulás, a szégyen mellett az irgalmat nyert ember mélységes hálája a másik alapérzés. „Halálozat hirdetjük, Urunk” — azt a halált, amelyet mi okoztunk vétkeinkkel. „Hittel valljuk feltámadásodat”, — amellyel legyőzted a halált és elhoztad az életet. Nekem is. Ennek a kinszenvedésnek, keresztnak, de ennek a győzedelmes jóhírnak is hirdetőjévé tettél, Uram. Én, az irgalmat nyert bűnös, megyek az irgalmat kereső emberek segítségére, hogy ők is irgalmat nyerjenek Tőled. — Hálát adunk, hogy még mindig, újra, meg újra színed előtt állhatunk és szolgálhatunk néked.

3. Mi tettem Fiadért, irgalmas Atyám? Mit tettem eddig érted, Jézus, aki önmagadat adtad értem? Te elégetted szíved szeretettűzében az ellenem írt vádlevelet. Isten tiszta, lobogó Lelke, mit akartál elérni bennem és általam, amikor Krisztus papjává tettél? Irgalmad tengerébe vetem bűneimet. Újra meg akarom hallani az Atya szavát. Lelki-gyakorlatom egyetlen törekvése lesz, hogy még jobban megismerjelek, megszeresselek, még közelebből kövesselek.

III. NAP:

KRISZTUS A PAP ÉLETÉBEN

I. Krisztus Király hív és küld

1. A szentignáci kép — középkori, lovagkori keretben — az akkori történelmi és egyháztörténelmi keretben értendő. Egy-egy lovag, rátermett ember országokat hódít az új világban, a felfedezett Amerikában. Ugyanez a krisztusi hívás Péter és András, János és Jakab, Pál vagy akár az én esetemben más keretben hangzott el, de a lényeg ugyanaz marad: „Nem ti választottatok engem, hanem én választottalak titeket”. Hála: mert hívtál. Alázat és csodálkozás: engemet?

2. A hívás harci feladatra szól. Akkor is, ha a magvető, a halász és a szelíd pásztor feladatát kapom. „Mint juhokat a farkasok közé”! Mert ez a világ, amelyhez küldetésünk szól, bűnös, elesett és megváltásra váró világ. A hármass kísértés (anyagiak, testiség, kevélység) a mi sorsunk is. Jézus arra hív, hogy szabad, független és csak neki szolgáló tanítványok legyünk. Ez boldogságunk titka is.

3. Akit meghív, azokat el is küldi. „Lélekhalászokká teszek”. „Hirdessétek az evangéliumot minden népnek!” A beteg világot „a test kívánsága, a szemek kívánsága, az élet kevélysége” hármass fekélyétől kell meggyógyítani. Minden ember és minden kor kísértése az a három, amely ellen az Úrnak is harcolnia kellett a pusztában. A mai kor emellett még meztelen, erőszakos és tudathasadásban is szenved. Mint az ördögös fiú. Szegénységgel, tiszta lélekkel és alázatos imával, szenvedéssel gyógyítható csak. „Ez a fajta nem megy ki másként!”

II. Így tanultatok Jézus Krisztustól

1. A Szabadító belép a világba. 1. Idézzem fel magamban az angyali üdvözet képét. Egyszerű falu, szegény, ismeretlen leány. Ilyen környezetben és szereplőkkel kezdi Isten legnagyobb műve megvalósítását.

2. Betlehem. Így jött el a világ Királya. Ez az ő palotája, udvara, házanépe. Idegenben, szegénységben, ismeretlenségben történhetnek a legnagyobb események.

3. Názáret. Az előkészület hosszú évei. Csendben, munkában, szegénységben. Növekedett, készült, várakozott.

II. A Megváltó elkezdí nyilvános működését. 1. Beáll a bűnösök közé, és felveszi János keresztségét. Mindenben hasonlóná lett testvéreikhez. János tiltakozása. Jézus felelete. Az Atya válasza.

2. Vállalja az emberi sorsot, amely tele van kísértésekkel. Azonosítja magát a szegényekkel és maga is szegény vándor-tanítóná lesz (kalászt tépnek — nincs hova fejét lehajtsa — csak egy kenyérük van).

3. Meghirdeti az Atya irgalmas szeretetét, a lélek mindennek felletti értékét, a bűnbánat szükségességét és az irgalom esztendejét.

III. Jézus kedvencei

1. „Íme, a vámosok és bűnösök barátja!” Jézus elsődleges feladata a megváltás. A bűntől kell megváltani az embert. A bűnös, eltévedt, tékozló fiúkat és leányokat kell hazavezetni. Megkeresni, ami elveszett. Nem az egészségeseknek kell az orvos. Akár az inaszakadtnak mondott szavait — bízzál, bocsánatot nyertek vétkeid! —, akár a lábát csókolgató bűnös asszony nagy szeretetét dicsérő szavait, akár a Pétert sírásra fakasztó tekintetét nézzük, Jézus irgalmas szíve, bűnt is legyőző isteni ereje mutatkozik meg. Mit könnyebb mondani: megbocsáttatnak bűneid vagy: kelj fel és járj!?

2. Körüljárt és jót tett. Azokkal, akik leginkább rászorultak, akikről mások megfélemedtek. Szánta a sereget, megesett rajtuk a szíve. Megszánta a halottaikat siratókat, és akár csodával is, de segített a bajon. Megesett a szíve a betegeken, és „meggyógyított minden betegséget és nyavalyát”.

Tanításával fényt gyűjtött az emberek szívében. Étlen-szomjan elhallgatták, mert róluk, nekik beszélt és általuk is érthető nyelven. Nem a törvényt fejükre olvasó farizeusi göggel, nem a betüregő írástudók kényszerítő bölcsességével, de lelket emelő, ébresztő, életadó igékkel és biztatással: szeret az Atya titeket, gondja van rátok!

3. „Engedjétek hozzám a kisdedekeket!” Szerette őket, példaként állította elének. Maga is volt gyermek, nem deus ex machina-módon rontott be a világba, az emberek életébe.

„Jaj, szörnyű számot kinek adnak, akik az Istent elrabolták!” A karácsonyi Kisjézust az árúházak reklám-maskaráival és Téliapókkal? Azzal, hogy a fiatalok fejét tudománnyal, kezét játékokkal, szívét felnőtt igényekkel és vágyakkal tömnek tele és nem hagynak nekik időt, hogy gyerekkoruk is legyen. Azzal, hogy a többtermelés kedvéért elrabolták a gyermekektől édesanyjukat!

IV. NAP:

ÁRNYAK ÉS FÉNYEK

I. Dráma a pap (és az egyház) életében

(F. Sheen érsek nyomán)

1. Manapság gyakran merül fel a kérdés: mi történt a papokkal, szerzetesekkel, az egyházzal? Költséges felméréseket, szociológiai kutatásokat végeznek, hogy választ találjanak. Mi most inkább egy kis biblikus elmélkedés révén keressük a választ. Gondoljunk Péter tagadására. Valami súlyos esemény történt ott, hiszen a végén kiment és keservesen sírt. Pedig csak az igazolódott, amit ígéretként kapott: megtérve megerősítéd testvéreidet. Júdás esete tragikus, mert az ő sorsából nincs visszatérés.

A statisztikák és felmérések eredményeként egy tört számot, százalékot kapunk arról, amit úgyis tudtunk. A biblikus megfontolás több eredménnyel járhat: szíven talál. Megállapítom: azon a ponton állok, mint Péter, de még így is lehet belőlem valaki, ha észbe kapok, ha Isten rámtekint.

2. Péter pont olyan ember, mint mi. Tele lelkesedéssel és ígérettel. Még távolról sem szikla, csak azzá kellene lennie. Majd azzá is lesz — megtérése után.

Péter szereti az Urat. Szereti a fényt, a dicsőséget. Nem érti a kereszt titkát. Mégis ez a Péter lesz a szikla-alap, mert Jézus belépett életébe.

3. Péter bukása. Viselkedésünk hasonló az övéhez: mi sem virasztunk az Úrral, mi is teszünk-veszünk, aktivistákká válunk, karddal hadonászunk Isten országában a csendes hűség helyett.

„Péter messziről követte.” Félünk a teljes odaadástól. Nem merünk sem elmenni, sem nyíltan melléállni. Nincs elég bátorságunk, hogy közelről kövessük Jézust.

Péter ott melegedett az ellenség tüzénél. Világiasak leszünk, az evilági örömek, szórakozások elkápráztatnak, végül az a benyomásunk, hogy megárt az életszentség.

Hogyan menekült meg Péter? Megszólalt egy természetes hang: a kakas. Ez emlékeztette valamire, ami már feledésbe merült. Olyan lehetett neki ez a hang, mint nekünk egy régi szentkép, levél, ismerősünk szava, régi lelki feljegyzéseink. Ezek eszünkbe juttatják, mit ígértünk, miért lelkesedtünk. Ne menekülj ezektől a szép emlékektől!

„Az Úr megfordult és rátekintett.” Péter elfordult, mert szégyelte magát, amikor a belső udvar kapuja kinyílt és kivezették az Urat. Mikor futok régi önmagam, régi barátaim, emlékeim, kapcsolataim elől?

„Kimenvén keservesen sírt.” Megtért. Alázatos pásztor lett, akire már bátran rá lehet bízni a nyáját, mert ismeri saját gyarlóságát.

Aki nem kerülí a veszélyt és nem imádkozik, az elkárhozik.

Aki imádkozik ugyan, de a veszélyt nem kerülí, elbukik.

Aki a veszélyt kerülí ugyan, de nem imádkozik, kínlódik.

Aki imádkozik és a veszélyt is kerülí, az győz!

II. Papi (és egyházi) tragédiák

(Júdás sorsa)

(F. Sheen érsek nyomán)

1. Júdás kísértése bukással, tragédiával végződött. Pedig az első lépéseknél nem volt bűnösebb, mint Péter. A végén mégis „elment saját helyére”.

Van biblikus alapja annak a felfogásnak, hogy a kapzsiság okozta vesztét. Tolvajnak nevezi Szent János. Megütközik a pazarláson, hogy a drága kenetet — 300 napszám árát — az Úr lábára önti a bűnös asszony. „A cinikus mindennek tudja az árát, de semminek sem ismeri igazi értékét!” (Oscar Wilde)

A kapzsiság az öregkor bűne. Sokszor emiatt nem hagyták el a szolgálatot az egyháziak, hiszen az egyházi pálya nem egyszer „jó gazdasági vadászterület” volt, és még ma is az egyes országokban. Mi mindenre futja az adómentes egyházi adományokból?! A kapzsiság „gazdasági halhatatlanságot” ígér: nyugodj lelkem, mindened megvan, jövődet biztosítottad. A fiatalok kísértése a test. A közép-koré a hatalom és érvényesülés. Az öregkor kuporgatással akarja biztosítani, amiről homályosan úgyis sejti, hogy elveszett.

2. Hol említi a szentírás Júdást először, mint ördögöt? János evangéliuma 6. fejezetének végén, amikor az Úr az Oltáriszentséget is megígérte. A hívek zúgolódtak, megbotránkoztak, elhagyták Jézust. A tanítványok közül ezután „sokan már nem jártak vele”. Nem hallgatták a kemény beszédet. Péter ugyan újra hitvallást tesz, de az Úr azt mondja, hogy egy közülük ördög. Júdás hite is megrendült, nemcsak a népé. Ennek ellenére még hónapokon keresztül Jézus mellett maradt. Ez a veszedelmes fajta!

Mikor ment el Júdás? Az utolsó vacsoráról, a szeretet jelének vétele után. Az Úr még ekkor is megpróbálta visszatéríteni. Nem azért

hívta meg, hogy áruló, hanem hogy tanítvány legyen. Balfelére ülteti. A kitüntető falatot neki adja. Aki egy tálból, egy kenyeret eszik, az testvér és jóbarát. Jézus kijelenti: egy közületek elárul. Mindannyian megrendültek, hiszen Isten előtt ki állhat meg tisztán? Megkérdezték: „Talán csak nem én vagyok, Uram?” Csak a Lélekben mondhatjuk Jézust Úrnak. Júdás ezért másként kérdezte: „Csak nem én vagyok, Mester?” Kiment az éjszakába. Mindig éjszaka van, ha a Naptól elfordulunk.

3. A végkifejlet. Júdás vezeti a csapatot, amely elfogja Jézust. Csak az tud igazán ártani, aki házunk népe, akit szeretünk. Júdás jelet ad, mintha az Úr menekülni akart volna. Amikor a szív megromlik, az ész sem ítélt világosan. A görög ige értelme, amit a szentírás használ: össze-vissza csókolgatja. Nyali-fali, csöpögő jámborság és közhelyek! Háttha eltakarhatjuk velük, hogy már nem hiszünk, hogy gonoszat tervezünk! Júdás belátta, hogy tévedett. Megbánta, hogy elhibázta. De már nincs hite. Jobb lett volna, ha meg sem születik.

Az egyház és Jézus „leghóhérai” vagyunk. Feltűzött lámpák, akik pislogunk. Akik kérő véreinknek kenyér helyett kövekkel irgalmaszkodunk. Magunk előtt kürtöltető imádkozók. Mosott kezű, mosdatlan szívű áldozók. Mammont udvarló levíták. Cézár-lakája Áronok. Magunk-bálványa Mózesek. (Sík Sándor, Óda az Egyházhoz)

III. Hálát adunk, hogy színed előtt állhatunk és szolgálhatunk neked *(Ismétlés a II. misekánon alapján)*

1. A tanító, a csodatevő, a gyermekeket és az egyszerű embereket, az összetörteket és bűnösöket szánó és felemelő gyermekbarát, orvos és irgalmas szamaritánus lényeges küldetése a megváltás és az üdvözítés. „Nevét Jézusnak hívod. Ő váltja meg népét bűneitől.” — hirdette az angyal.

A megváltás nagy műve Jézus keserves kínszenvedése és keresztje útján valósult meg. Nem arról kell tehát vitáznunk Istennel, hogy és mint tehetett volna jobban dolgait. Különösen akkor fontos ezt tudnunk, amikor papi életünk és Jézus-szolgálatunk stílusát, a munkák közötti elsőbbségi sorrendet keressük. Jézus egyszeri eljövetele, Istent az emberrel összekötő megváltói működése ténylegesen a szenvedés útján valósult meg. Papjainak, meghívottjainak, hivatásos képviselőinek tehát a keresztvállalás lelkületét kell megérteniük és életükkel emellett kell tanúságot tenniük a világban.

2. A második misekánon — minden rövidsége ellenére — ezt a lelkületet, ezt az alapvető tanítást mondja el veretes, rövid mondatokban.

Újra és újra át kell elmélkednünk mindezt, és a hiveknek is meg kell magyaráznunk, ha nem akarjuk elsekélyesíteni saját bölcsességünk találmányaival a jézusi üzenetet.

Igehirdetésünk elsődleges mondanivalója — mint Szent Pálnál is Korintusban —, hogy Krisztus megváltó halálát, dicsőséges feltámadását és újraeljövetelét hirdessük. Mindezt úgy kell tennünk, hogy a hívő közösség és a mi életünk szinte harsogja a nagy igazságot: ez a mi hitünk nagy titka.

Ezt a titkot, a legnagyobb jóhírt, gyarló pap hirdeti. Akit gyöngesége tudata mellett áthat a hivatás fönségének, az ismételten tapasztalt megbocsátó irgalom tudata. Aki minden botlása ellenére Isten színe elé állhatott és még most is ott állhat és szolgálhat Istennek népe szolgálata által.

Ennek a szolgálatnak a béke és az egység a célja. Hogy a bűnbánatot tartó, irgalmat nyert emberek az egység Lelke útján egy test, egy lélek lehessenek Krisztusban.

Az egyházi előljárókért mondott ima, a holtakról való megemlékezés Isten Országa nagy családjára emlékeztet. Azoknak közösségére, akiket az Atya meghívott, a Fiú megváltott és a Lélek egybefogott.

Ez az eget-földet átölelő közösség Jézus szenvedésének eredménye. Azé, aki tanító, barát, orvos és testvér, de elsősorban a szenvedés jeleivel felékesített Bárány. Aki érettünk mindenkor közbenjár. Nem szociális intézmény az ő Országa. Nem önképzőkörök az ő gyűlékezetei. A pap és szerzetes fő feladata, létének értelme, hogy az üdvösség szolgája legyen. Minden más ennek eszköze lehet, de a cél az, hogy Isten szétszórt gyermekeit összegyűjtse az üdvösség egyetlen jele, a kereszt erejében.

V. NAP:

JÉZUS NYOMÁBAN

1. A Hegyi beszéd nyolc boldogsága. — Ez Jézus bölcsessége szemben a világgal. A szentek példája mutatja mindezek igazát. A kereszténység a boldogság vallása, de ennek meg kell fizetni az árát.

2. A kilencedik boldogság: Boldog, aki Benne meg nem botránkozik. A buktató és botránkyó a szenvedés: „Miért engedi az Isten? Ezt érdemeltem? Miért éppen én?”

3. A szenvedés problémájára Jób könyve, a próféták, Krisztus, a bölcsélet nem annyira választ ad, mint reményt: Nem vagy egyedül!

I. Kenyeret adtál nekik a mennyből

1. A két kenyérszaporítás. Zsidók előtt, pogányok előtt történt a csoda (az egyik Dekapoliszban). Vagyis: az új manna mindenki kenyere lesz.

2. Az egyház, mint az Eukarisztia hordozója a történelemben. Himnuszok, kongresszusok... Mindenki számára osztogatja: betegnek, szenvedőnek, megtért bűnösnek, ártatlan gyermeknek, szenteknek.

3. Vinculum caritatis. A lélek és Isten közötti kapcsolat. Ugyanakkor ember és ember között is hidat épít, ahogy az 1938-as Eucharisztikus Kongresszus himnusza (SzVU 280/B ének) is hirdeti. Ehhez csak egy gondolatot csatoljunk: a Didache imáját és tanítását: Mert tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség...

II. Szenvedésed drága árán váltottad meg hivedet

1. Azért született, hogy meghaljon. Akkor fog engem is szeretni az Atya, ha életemet adom. Jézus halála nem vak véletlen, nem politikai ármány, nem vallási túlzás volt, hanem a Gondviselés tudatos műve. Ő váltja meg népét bűneitől. Vérében van megváltásunk.

2. Jézus lelki kínjai az utolsó vacsorán. Egy közöleték elárul engem. És hozzá a tanítványok értetlensége: Uram, itt van két kard. Ennyit fogtak csak fel? És Péter üres fogadkozása: Ha mindenki elhagy is, én meg nem tagadlak téged!...

A kertben Jézus egyedül szenved. Barátai alszanak. Csak az elenség tevékenykedik. Ráborul az elkövetkező szenvedések borzalma. Az Isten Fia fél a haláltól. A legkínzóbb kérdés: Cui bono, mi haszna vérem hullásának? Mi értelme az egésznek? És akikért hiába hal meg...?

Az elfogatástól a keresztiig pergő események. Mindenki elfut, csak Péter kapkod. Aztán az üres vádaskodások. Népe kiveti, Pilátus eladja, Heródes kicsúfolja. Nem volt versenyképes egy rablógyilkos ellenében. A kereszten is csak gúny tárgyává válik. A legnemesebb lelkület, a legjobb szándék, a legönzetlenebb jóakarát is lehet látszólag eredménytelen, emberileg kilátástalan, ugyanakkor a megváltás egyetlen, igazán hatásos eszköze. Végül is nem az a feladatunk, hogy igazunk legyen, hanem az, hogy Isten megdicsőüljön. Ez igazán csak a vállalt szenvedések idején világos Isten és ember előtt.

3. A megváltással járó testi kínok. Már a getszemáni kertben kezdődtek a vérizzadással. Aztán a szolgáktól elszenvetett kínzás, a megostorozás. Ostornak, tövisnek, szegeknek és lándzsának is lehet megváltó ereje, az én testi szenvedéseimnek is.

VI. NAP:

A FÉNY FELÉ

I. Hittel valljuk feltámadásodat, amíg el nem jössz

1. Most ne a dogmatikus fejtegetésekre gondoljunk, amik ezt a témát taglalják. A feltámadás igazságát *hittel* vallva, a győzelem ünnepét üljük. Győzött Jézus, igazolta az Atya. Tehát a jóságé, az igazságé a végső szó. Úgy szerette Isten a világot... így szeretett minket Jézus.

2. Szemlélődjek a Szentírásban ránkmaradt tudósításokról, Jézus feltámadás utáni megjelenéseiről. Mindig annak tudatában tegyem ezt, hogy ami ránkmaradt, azt nem véletlenül jegyezték fel, hanem a sugallmazó Lélek hatására. Hasznunkra és javunkra.

Az asszonyok értesülnek először a nagy eseményről. Mert ők ott álltak a kereszt tövében is, és mert ők kerestek, nem bazárkóztak. Szolgálni akartak Jézusnak. Ezért övük a húsvéti öröm.

Az emmauszi jelenet lélektani mélységeit, pedagógiai tanítását is átélkedhetem. Időszzerű minden idők apostolai és hívei számára. A felhagyás, a ráúnás, a csalódás kísértéseit szenvedők számára.

3. Jézus elküldi apostolait az egész világra. Ez csak a Lélek vétele után valósítható meg, addig csak tudni lehet a küldetésről, de kár lenne belekezdeni. A küldötteket a nagy ígéret kíséri: veletek vagyok. Legyőztem a világot.

II. Nem hagylak árván titeket

1. Jézus ígéretei a Szentlélek elküldéséről és működéséről. Fény és világosság lesz, amelyről tanúságot kell tenniük. A Szentlélek működése az értelem igazi gyógyítása. Szüksége lesz minden apostolnak az erő és bátorság Lelkére, mert a feladat óriási, az ember pedig gyenge és megijed.

2. Ezt a Lelket várták Máriával, testvéri közösségben. A szívnek oly szükséges Vigasztalót. Imával várták, nem ölbetett kezekkel.

3. Az Élető Lélek az egyház történetében. A legnagyobb hívásán látható a legjobban. Meghívta Saul, az üldözőt. Aztán Ágostont, Ambrust, Ignácot és a többieket. Ma sem hagyott fel a meghívással. A mi feladatunk: a Szentlélek ne legyen az „ismeretlen Isten” számunkra. Ne higgyünk mindenfajta lélekben, csak abban, amely vallja: Jézus, az Isten Fia az egyetlen Üdvözítő.

III. Creatori creatura

A megváltott ember igazi válasza

1. Az Atya szeret titeket és szeretetből elküldte Fiát. „Őt hallgassátok!” Jézus életének értelme is az volt, ami a miénk: az Atya dicsőségének helyreállítása, szolgálata. Isten felhívására ez a mi válaszuk. Gloria est clara cum laude noticia. Megismertetni az ő nevét, terveit, parancsait.

2. Életet ajándékozott nekünk az Atya a Fiú élete árán. Öltsük magunkra érzületét (Fil 2) és mutassuk meg a világnak. Jézus iránti hűségünk bizonyítéka a tanúságtétel.

3. Együtt a Lélekkel! Fényével igazságot hirdetni. Erejével mindent odaadni, vállalni. Vigaszával körüljárni és jól tenni.

NYOLCNAPOS LELKIGYAKORLAT NŐVÉREKNEK

Békési István SJ

I. NAP

I. Örök szeretettel szerettelek téged

1. Isten teremtménye vagyok. Nem magam alkottam magamat, nem magamtól nőttem ki az anyagi világból. Több vagyok annál: értelmem, szabad akaratom van. Isten engem is saját képmására alkotott. A mű magán hordja a Mester jegyeit.

2. Teremtésem célja az volt, hogy Isten ezúton is átárassza jószágát, gazdagságát, szeretetét. Céлом az igazság keresése és megismerése, hiszen értelmes lény vagyok. Céлом a jóra való törekvés is, hiszen akaratom is van. Céлом a szép, a jó, a boldogító elérése, mert kevesebb nem elégíti ki az embert. Magadnak teremtettél, magadhoz igazítottál minket, Uram.

3. Hivatásom a teremő Atya felé a gyermeki bizalom, akarátának készséges elfogadása és véghezvitele. Isten szép világának igenlése és abban az Ő dicsőségének szolgálat. Urunk úgy tanította, hogy amikor Istenhez fordulunk, így szólítsuk: Édesapám, édes jó mennyei Atyám.

II. Isten gyermeke vagyok

1. Fiában gyermekévé fogadott engem az Atya. Ennyire szerette a világot. A Fiú új életet hozott azoknak, akiket neki adott a mennyei Atya. A bennem lévő isteni, kegyelmi élet ugyanúgy Isten adománya volt, mint ahogy a semmiből hívta létre a teremtett világot is.

2. Ennek az új teremésnek a célja, hogy átalakuljunk Fia példájára. Értelmünk számára meghozta az igaz tanítást, az igazi világosságot. Akaratunk példájával és a kegyelem belső erejével arra képesít, hogy benne és vele éljünk. Saját egyéniségében bemutatta Jézus, milyen az igazi ember, mit jelent az istenfiúság a hívő ember életében.

3. Mindenképp feladatom, hogy Jézust, a példát egyre jobban megismerjem. Keressem, mit mond számomra az Atyától küldött Út, Igazság és Élet. A boldogság útjának nevezte követését. Ha elindulok ezen az úton, megérezem már itt a földön annak a boldog embernek reményteli életét, ki tudja, hogy valaki fogja a kezét és biztonsággal vezet jó irányba. Így válok Jézus testvérévé és követőjévé.

III. Elküldötte Fiának Lelkét szívetekbe

1. A szerető Atya teremtett. Szeretetből váltott meg a Fiú. A Szeretet Lelke pedig meghívott, hogy teljesen egyéniségemnek megfelelően kövessem Jézust. Ugyanaz történt velem, mint a Szűzanyával. Hozzám is elérkezett e belső és külső indítások fénye, sürgetése: légy egészen Krisztusé. Szolgálj neki úgy, hogy közelről követed a tökéletes szeretet útján. Ugyanakkor szolgálj testvéreidnek, az Atya többi gyermekének.

2. „Hogyan lehetséges ez?” — kérdezte Mária a hírnököt. A válasz egyszerű: A Szentlélek ereje száll reád. Csak szeretetből, annak erejével lehet lemondani a föld kincseiről, hogy egymást gazdagítsuk. Lemondani a család melegéről, hogy egy nagyobb családban legyek anya, nővér. Lemondani önakaratomról, hogy át tudjam venni az Ő akaratát és önmagam fölé növekedjek a szolgáló szeretetben.

3. Íme, az Úr szolgáló leánya. Krisztus jegyese. A Lélek kezes eszköze akarok lenni. Általa, vele, benne és érette, mert ez több, mint emberi, és mégis lehetséges, mert „nem ti választottatok engem, hanem én választottalak titeket.”

II. NAP

I. Ellenséges ember cselekedte ezt

1. A szeretettel teljes Isten szeretetműve a világ és az ember. Miért nem boldogok, miért nincsenek abban a helyzetben, amelyet Isten szánt nekik? Mert azt naponta tapasztaljuk, hogy nem élünk paradicsomi állapotok között. A szentírásból és Jézus tanításából tudjuk, hogy a boldogtalanság oka: Isten teremtésébe betört a sötétség és gonoszság szelleme, és az angyalok vétkeitől kezdve, az első emberek bukásán keresztül mindannyian vétkeztünk.

2. A Római levél 1. fejezetében Szent Pál leírja a pogány világ állapotát. Pedig ők is megismerhették Isten törvényét, amely szívükbe volt írva. A próféták pedig leírják a választott nép romlását. Különösen Jeremiás és Ozeás. Az a nép is, amely írásban kapta a törvényt, elfordult Istentől.

3. A világ mai állapotát ismerjük, következményeit viseljük. A modern embernek mindene megvan: csodás találmányai, a technika eszközei. Csak békéje és boldogsága nincs. A magunk és mások boldogságának hóhéraivá lettünk. Vétkesek vagyunk.

II. Egyedül ellened vétettem

1. A bűnös emberiség és a bűnös világ egy tagja vagyok én is. Keresztény és szerzetesi hivatásom ellenére is. Én is mellemet verem a mise elején a többiekkel együtt, mert vétkeztem gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással.

2. *Processio peccatorum*. Rövid életfilm: mintha kívülről szemlélném egykori engedetlenségeimet, majd a fiatalok növekvő hibáit, bűneit. Mindazt, amit Isten, ember, önmagam ellen tettem. Amit elmulasztottam Isten és ember szolgálata terén.

3. Mennyi vipera és kígyó sziszeg még bennem is, akit védenek a hivatás keretei. Támadnak a szeretet, az engedelmesség ellen. Kőszívet rejtenek sokszor a szelídek látszó szavak. Még én is csapdába esem, pedig a szeretet életmódjára kaptam meghívást.

III. Menj, és többet ne vétkezzél

1. Az Atya nem akarja, hogy csak egy is elveszzen övéből. A Fiú neve Isten Báránya lett, mert ő vette el a világ bűneit. A Lélek első közlése húsvétvasárnap este a bűnösök javára szóló üzenet volt. Vegyétek a Szentlelket, van bocsánat a bűnökre.

2. Az életemen áthúzódó sötét szálak, a bűn fonalai helyett most az irgalom aranyzárait veszem tekintetbe. Hányszor moshattam meg ruhámat a Bárány vérében?! Hányszor fogadta vissza tékozló gyermekét az Atya? Hányszor öltöztetett újra az elevenítő Lélek?! Isten irgalmas szeretetének műve vagyok.

3. A kereszt alatt fejezem be a szentignáci lelkigyakorlat első hetének elmélkedéseit. Kérdezzem meg magamtól: mit tett értem Jézus, és mekkora szeretettel? Mibe került neki megváltásom? Mégis vállalta. Nem a tenyerébe, hanem szíve közepébe írt be engem kitörölhetetlen szeretettel. Mit adjak cserébe? Önmagam és mindenemet teljes odaadással és szeretettel!

III. NAP

I. A megtestesülés

1. Imádságos szemlélődéssel gondoljam végig a názáreti eseményeket. Kis falu, egyszerű ház. Egyszerű leány, nem a Dávid-ház nagyjai közül való. Az ács menyasszonya.

2. „Vetköztessem ki” a názáreti jelenetet a művészek elgondolásából. Nincs ott semmi pompa, dísz. Az üzenet a fontos. Az Úrtól jön, az ő ajándékát hozza, az ő erejéből lesz valósággá.

3. Mária válasza a teremtmény egyetlen jó válasza. Ha az Úr kíván valamit, megadjuk magunkat. Istennek szolgálói vagyunk, nem tanácsadói, kioktatói. Mária engedelmességének eredménye: az Ige testté lett. Ettől fogva boldognak hirdeti őt minden kor, minden nemzet. Menjünk el egy lourdesi vagy fatimai körmenere, és látni fogjuk: igaz lett. Valóban boldognak hirdetik, mert hitt.

II. Kit Mária szűzen szült Betlehemben

1. Megérkeznek a vándorok, akik a császár parancsára keltek útra. Senki sem ismeri Máriát, Józsefet. Szegények, fáradtak. Nem kaptak helyet a szálláson. Szemléljem ismét minden sallangtól mentesen a barlangistállót. Ide érkezett a Messiás.

2. A nagy vendég érkezik. Gyermekek találtak pólýába takarva, jászolba fektetve. Jézus életében egységes a stílus a bölcsőtől a sírig. Az első látogatók a föld szegény népe. Mit érzett meg ebből az eseményből az emberiség, hogy annyira meleggé tette karácsony ünnepelését?

3. A karácsonyi tragédia. Kik nincsenek itt? Akiknek várni kellett volna őt, a népet jövetelére felkészíteni. Hol voltak a hivatalos vallás, a főpapság képviselői a nép vezetői? Hiszen ez volt hivatásuk, és erről maradtak le. Gondoljam meg azt is, kik akarnak még karácsonykor is ölni? Azok, akiknek ez a Kisded egész lényével ellentmond.

III. Atyám dolgaiban kell lennem

1. Jézust a szegények áldozatával mutatták be a templomban. Az esemény tanúi öregek. A zarándokutatót az egyszerű falusi néppel, a régi szokás szerint tette meg Mária és József. Ebben a környezetben készült fel harminc éven át Jézus a megváltás nyilvános művére.

2. Milyen lehetett Názáret csendje, munkája, imádságos, rejtett élete? Ezt az életformát a szerzetes újoncházak és öregotthonok életstílusaként szokták emlegetni. Ezen a próbakövön mindig lemérhetjük a magunk és a közösség krisztusi lelkületét.

3. Engedelmes volt és növekedett. Teljünk el fénnel a készüllet éveiben, nehogy később vak vezessen világtalant. Erősödjünk meg a názáreti évek alatt, hogy akik belénk kapaszkodnak, ne miattunk essenek el.

IV. NAP

I. A pusztából hívtam az én Fiamat

1. Szemléljem Jézust a Jordánnál és a pusztai kísértés idején. Itt is szegényként lép fel a bűnös emberek között. Ez az isteni szolidaritás: vállalja az emberrészt is. Bár a bűntől mentes volt, átment a kísértés, a próba idején, mert az ember élete harc e földön a gonoszság ellen.

2. Azt a világot akarja megmenteni, azt az embert megváltani, amelyre a test kívánsága, a szemek kívánsága és az élet kevélysége jellemző. Föld-túró és aranyimádó az ember, pedig istenéhes a szíve-lelke. A dicsőséget és hatalmat kergeti, pedig az Isten országa, a béke, a derű, a boldogság, amit hajszol, benne lakik, és Isten szolgálatával fedezhető fel. Az ember önmaga és társai hóhérrja, holott boldogságra és boldogításra szánta az Isten.

3. Jézus a pusztai megkísértésben a szerzetesi életforma sajátos erőnyeire akar tanítani. A tastimádó, anyagimádó, dicsőséget szomjazó világot szegénységgel, tisztasággal, alázattal és engedel-messséggel akarja beoltani és gyógyítani. A világ sokszor azért gyűlöli úgy a szerzetesi életformát, mert a sebészkést látja benne. Sokszor úgy tekintenek a szerzetesre, mint őrült az ápolójára. A nagy gyógyítók a nagy ellentmondók, akik radikálisan nemet mondanak a bűnre, de so-sem a bűnösre.

II. Krisztus király sereget toboroz

1. Krisztus király felhívása az előző elmélkedés jófeltételeinek programszerű meghirdetése. Krisztus a boldogság útjára hív, és ennek a boldogságnak kikiáltókat, küldötteket választ. Szemléljem a meghívó Király egyéniségét, elragadó nagyságát. Programja boldogítja az embert, mert szolgálja az emberben Istent. Szeretetből hirdeti felhívását.

2. Az ellenséges terv. A gonosz az ember vesztére tör. Igérget, de csak lidércfénnel kecsegtet. Nem csoda: inimicus naturae humanae a neve. Az emberiség vádolója.

3. Ma már csak a példa hat, nem az üres szó. Az emberek már hallottak minden propaganda-szöveget, elolvastak minden röplapot, ismerik már a Sátán káprázatát, csak épp kiutat nem találnak mindig belőle. Nem a műveltség, nem az üzleti ügyesség, nem a másokra-hatás trükkjei érnek el ma valós eredményt. Ezen már túl van a mai világ. Kinyílt a szeme. Csak a példa hat rá. Amikor „boldogság-portékánkat” kínálgatjuk, azt nézik elsősorban, hogy minket boldoggá tett-e. Látszik-e rajtunk, hogy hisszük, amit hirdetünk, kínálunk?

III. Tanítani és cselekedni kezdett

1. A hegyi beszéd tanítóját szemlélem ebben az elmélkedési órában. Tanítása világos, határozott, érthető. Követéséért boldogságot ígér. Ennek a boldogságnak feltétele, hogy elfogadjuk tanítását. Így sziklára építjük a házat.

2. Márk evangéliumának második fejezetében Jézus megszálottat, bénát és poklost gyógyít. Jézus hatalmas volt szóban és tettben. Árad belőle a jóság és erő. Egyéniségén megérezzük: velünk az Isten!

3. Jézus is vissza-visszatér az erőforráshoz. Magányos helyen imádkozik, hogy Istennel való kapcsolatát ne zavarja senki és semmi. Egész éjjel imádkozik, mert az Atya dolgait csak az Atya erejében lehet megérteni. Az aktivizmus nem szül igazi eredményeket.

V. NAP

I. Engedjétek hozzám a kisdedeket

1. Jézus és a gyermekek kedves együttléte többet mond, mint giccses festmények megható elmefelhői. Komoly tanítás ez: ha nem lesztek, mint a kisdedek, nem mentek be a mennyek országába. A gyermek hitét és bizalmát állítja példaképül elénk.

2. A gyermekek őszinte hitével és bizalmával tódult mindig is az egyszerű nép Jézushoz. Ez messiási jel is volt: a szegényeknek hirdetik az evangéliumot. Nem csoda, hogy első és későbbi követői elsősorban ebből a rétegből kerültek ki. Kicsit természetellenes minden „magsabbrendű” gettó, és semmiképp sem katolikus.

3. Mit kíván Krisztus követése? Karoljuk fel a gyengét, mozdítsuk elő az egyszerű emberek felé a személy tiszteletét. Mindemellett a mélységes dogmatikus tartalom az istengyermekség tanítása marad. Amikor Jézus a Miatyánkra tanít, elárulja Isten igazi nevét.

II. Engedjétek hozzám a betegeket, szenvedőket

1. Az elmélkedésben szemléljek egy-egy evangéliumi beteggyógyítást, pl. az inaszakadt, a jerikói vak, a 38 éve beteg ember történetét. Jézus körüljárt, és jót tett azokkal, akik a leginkább rászorultak.

2. Szánta a sereget, amely igazán szájalomra méltó volt. De je-lül is szolgált: Isten ereje működik itt, az ő szíve hajol le hozzá. Keresztelő János kérdésére válaszolva Jézus maga bizonyítja, hogy nem kell másra várni, itt a Messiás. A gyógyítás nem egyszer küldetés is: vidd hí-rül másoknak, milyen nagyott tett veled az Isten.

3. Nem az oldja meg a szenvedés nagy kérdését, hogy elméleteket gyártunk megfejtésére, hanem az, hogy megszánjuk a szenvedőt, enyhíteni akarunk a bajokon. Mindig a szenvedő ember felemelése legyen a cél, mint az irgalmasság testi-lelki cselekedeteinél. Ezeknek gyökere Jézus magatartásához és tanításához nyúlik vissza. Az egyház egyik ismertetőjele a történelem folyamán az irgalmas szeretet gyakorlása volt. Ma is az. Látszik különösen ott, ahol nincsenek nővérek.

III. Engedjétek hozzám a bűnösöket, engedjétek hozzájuk

1. A „bűnösök barátjának” nevezték Jézust. Rágalomnak szánták ezt a címkét, és nem gondolták, milyen mélységes igazságot mondanak ki vele. Hiszen ő a bűnösökért jött. Ő az Isten Báránya, aki elveszi a világ bűneit.

2. Megéreztek ezt a bűnösök, és jöttek is hozzá. A Magdolnák, Zakeusok és Máték. Szemléljem végig ezek egyikének történetét. Vagy akár a bűnös asszonyét, aki nem is magától jött Jézushoz, hanem erővel hozták elé, hogy vádolják, ő pedig elítélje.

3. Jézus legjobb példázatai a bűnöst kereső és irgalommal fogadó Istenről szólnak. Pl. a tékozló fiú, az elveszett bárány, az elgurult drachma példabeszéde. Az irgalmat még a kereszten is gyakorolta Jézus: „Még ma velem leszel a paradicsomban!” A húsvéti örömhír döntő üzenete is a bűnbocsánat (Jn 20.). A bűnbocsátó egyház jól tudja, hogy őt a bűnös emberekért alapította Jézus. Igaz, az ember „sárkányfog-vetemény”, de azért mégis van remény, mert az Isten irgalmas, és irgalmának művei felülmúlják minden más művét.

VI. NAP

I. A dicsőség hegyén. Jó nekünk itt lennünk

1. Szemlélődjek a színeváltozás jelenetéről. Lássam a dicsőség fényében ragyogó Urat és a megrettent apostolokat. Lássam Illést és Mózeszt Jézus mellett. (Végre Mózes is bejutott az ígért földjére!) Halljam Péter lelkes szavát, halljam az Atya bizonyágtételét.

2. Lenn a faluban nem tudták meggyógyítani az ördögös fiút, pedig ott voltak az apostolok. Miért nem sikerült nekik a gyógyítás? Mert nem volt elég hitük. Bizonyos fajta gonoszság csak bőjtöl és imádsággal megy ki.

3. A tanítványok csodálkozva látták a fényt Jézus arcán: hogy Jeruzsálem felé fordul és elébe megy a szenvedésnek. Péter még ezek után is le akarja beszélni a szenvedésről. A mennydörgés fiai is emberi bosszúra akarják használni az Isten erejét. Egyedül Tamás adja a „harmadik binárius” válaszát: Gyerünk, haljunk meg vele!

II. Megváltó királyunk érkezik

Bevonulás Jeruzsálembe

1. Szemlélődjek a Jeruzsálembe bevonuló Jézusról. Lássam, amint a szent várost siratja, majd számárháton bevonul a városba. A nép ujjong, lelkendezik, a főpapság bosszankodik.

2. Jézus szemrehányást tesz: Jeruzsálem, Jeruzsálem, nem ismerted fel a te idődet! Ideje van a dolgoknak, az embernek, a megtérésnek, mert csak Isten örökkévaló. Tudjuk, milyen következményei lehetnek, ha az egyén, a közösség, az egyház nem ismeri fel az idők jeleit. — Jézus az idők végéről is megemlékezik.

3. Jézus utolsó vitája a nép vezetőivel: Dávidnak ura vagy fia a megígért Messiás? Jézus már nem felel a felvetett kérdésre, mert a szakadás végleges közte és azok között, akik Isten akaratának hivatalos tanúi lettek volna. Hogy juthat idáig valaki? — Jézus megjövendöli Jeruzsálem pusztulását: aki Istentől elfordult, annál már csak idő kérdése a végső romlás. Ez az idő azonban alkalom a megtérésre.

III. Kenyeret adtál nekik a mennyből, minden gyönyörűséggel teljesen

1. Krisztus követése vándorúthoz hasonlítható. Kenyér kell az utasnak, a szőlőben fáradozó munkásnak. Idézzem emlékezetembe a két kenyérszaporítás történetét, és vegyem észre, hogy a szociális szeretet is szétválasztó jel lehet, mint Júdás esetében. Sok tanítvány elmaradt (Jn 6.). Ti is el akartok menni?

2. Krisztus családja egységet képez, amelynek családi asztalra van szüksége. Az egyúttal az egység megteremtője, éltetője is. Az Eukarisztia az egység jele is: ahogy sok búzaszemből lett egy kenyérré, úgy lesznek Krisztus tagjai is egységgé, egy testté.

3. Az Eukarisztia Isten népének útravalója, egyúttal biztonság-tudatának szíve. Ahogy a pusztában a tűzoszlop volt Isten jelenlétének jele, úgy nekünk az örökmécs mutatja: velünk az Isten. - Tisztázzam apostoli teendőimet is az Oltáriszentséggel kapcsolatban. Betegek áldoztatásáról kell gondoskodnom? Szentséglátogatásaim alkalmával Jézus elé viszem azok gondjait, akik imámat kérték? Hol van szükség házi szentmisére?

A reggeli szentmiséken végzett áldozásaimat úgy is felfoghatom, mint azok a bibliai szőlőmunkások, akik reggeltől uruk földjén szorgoskodtak. É már reggel megkapom kis kerek „napi dénáromat”, hogy Vele és Érte dolgozhassak egész nap. Ez a tudat óvja meg közösségünket is. Hány közösség hullott szét, mert megszűnt a mindennapi szentmise?!

VII. NAP

I. Nem tudtok egy órát sem virrasztani velem?

1. A lelki szenvedések kínzóbbak, mint a testiek. Sokszor a testi fájdalomról is úgy gondoljuk, hogy nem bírjuk tovább. De amikor a szívnek kell megszakadni, az az igazi kín. Jézusnak nyilvános életében is fájt a hitetlenség, tanítványai értetlensége. Fájt, hogy Jeruzsálem nem ismerte fel, ami üdvösségére szolgált volna. Már az utolsó vacsorán kínos lehetett az árulót elviselni, Péter hangoskodásait „gyalogosítani”, de az igazi lelki győtrelem a Getszemáni kerben rohanta meg: vizsgáztatót keresett, de magára maradt. Azok aludtak. Csak Júdás nem alszik. Az ég is hallgat. És ha azokra gondol, akikért hiába halt meg, felsajog a kérdés: Mi értelme az egésznek?

Az elfogatástól az elítélésig csupa gyalázat, gúny, igazságtalanság, szegény éri. Még a kereszten is csúfolják. Ugyanakkor látnia kell tehetetlenül vele szenvedő Édesanyját.

2. Ha megértem ezt a lelki erőt, megtanulhatom Jézus többi jegyesével együtt, mi az igazi résztvevő, engesztelő szeretet. Elsősorban az, amellyel Jézus mindezt vállalt bűneinkért, de azt is láthatom, milyen tökéletes emberi visszhangra talált mindez a Szűzanyában.

3. A szolgáló szeretet hősei és kis napszámosai csakis a Keresztől indulhatnak, hogy enyhítsék a szomorú, fájdalommal tetézt Jézus kínjait testvéreiben. Közben fülükbe cseng a visszhang: nekem tettétek.

II. Nem aranyon, ezüstön, de az Ártatlan Bárány véréen...

1. Idézzem emlékezetembe a megostorozás római formáját, és megértem az ismert kifejezést: megtöretett a mi gonoszságainkért. Miközben magam előtt látom a tövissel koronázott, arculvert, kicsúfolt Krisztust, jusson eszembe a komoly figyelmeztetés: ti még nem álltatok ellen véretek hullásáig!

2. Nézzem végig a keresztút arcképcsarnokát: milyen jellemek, milyen indulatok csapnak össze. Milyen reménytelennek tűnik a jó győzelme! Jusson az is eszembe: Jézus sok szenvedésének, elesésének az én bűnös útjaim, jóra lassú lépteim is oka voltak. Bűnös tetteim, a jót mindig mástól váró, holnapra tologató lustaságom.

3. Miközben Jézus fizikai kínjait magam elé állítom, vegyem észre azt a belső sötétséget is, amely lelkét elboríthatta. Még küldetését is

kétségbe vonják: *Ha Isten Fia vagy... Mintha az Atya is elhagyta volna. Nem tesz csodát érte.*

Krisztus szenvedésével azért foglalkozunk, hogy megerősödjünk. Igyekezzünk olyan életszerűen átélni a Passiót, mint Árpádházi Szent Margit, aki a nagypénteki liturgián hangos jajveszékeléssel siratta szenvedő Urát és Jegyesét, népe és a világ bűneit. Döbbenjek rá, hogy Jézus mindezt érettem vállalta, és tegyem fel a kérdést: milyen válasz lenne méltó a részemről?

III. Égő mécsek Jézus sírja mellett

1. A temetés alkalmával Arimateai József már nem fél tanácsostársai véleményétől. Bátran megy Pilátushoz. Sietnek, hiszen készületnap van. Szemléljem a képet, és csodálkozzak el, kik vannak a gyászmenetben: nem hírességek, államfők, politikusok, zsenik. Néhány jámbor asszony, egy-két mindenre elszánt férfi.

2. Az asszonyok jól megjegyezték a helyet, ahová Jézust temették, mert lelkükben már készül a gyakorlati terv: mit kell még tenni Jézusért. Még halálában is. Még nem tudják, hogy üres sírt találnak majd. Sietniük kell haza az ünnepi sütés-főzéshez, de szívüket ott hagyják. Az ő hitük virraszt Jézus sírja mellett. Miben hasonlíthatnék hozzájuk? Hogyan valósíthatom meg a szívemben ébredő jófeltételeket?

3. Az ilyen lelkületű asszonyok virrasztanak ma is Jézus mellett: a tabernákulum előtt, a betegágyban továbbbszenvedő Krisztus mellett. Ők, a talponlévők, Jézus legigazibb hívei.

VIII. NAP

I. Együtt a Feltámadottal

1. Az asszonyok már korán reggel a temetőbe siettek. Készségük, buzgalmuk jutalma: ők lettek a feltámadás első tanúi.

Magdolna, ne sírj! Küldetést kap, de csak akkor, amikor már mindenképp maradna Jézus mellett. A rábizott hír képtelenségnek tűnik, úgysem fogják elhinni. Magdolna azonban nem ezt mérlegeli, hanem azt, hogy Jézus ezt a szolgálatot várja tőle. Néha ilyen a szerzetes nővér küldetése is: szolgálatát, vállalkozását esztelenségnek tartják.

2. Úgy elmélkedjem át húsvét eseményeit, hogy meggyőződéssé váljon: győzött az én Uram, nem csal meg szerelmem, tudom, kinek hittem.

3. A húsvéti öröm szolgáló leánya vagyok. Viszem az ő fényét, vigaszát, mint Magdolna és a többi asszony vitte a jóhírt. Ehhez ugyan az a lelkület szükséges, mint amellyel Mária vitte a jó hírt Erzsébetnek. Vigyek több fényt, vigaszt, örömet a betegeknek, gyermekeknek, elsetteknek, öregeknek, elmagányosodó idős nővértársaknak. A feltámadott Jézus örömének követe, szolgálóleánya, hírnöke vagyok.

II. Teremtő Lélek, szállj le ránk!

1. Elmélkedve olvassam el János evangéliumának 14-17. fejezetét, és így próbáljam elmélyíteni ismereteimet, mit is jelent a világosság, az erő és bátorság a vigasztaló Lélek jézusi ígéreteiben.

2. Ugyanez az erő, bátorság, világosság húzódik végig az egyház történelmében. Azoknak a nőknek életén is, akik, mint Jézus, körüljártak és jót tettek: iskolákban, kórházakban, öregotthonokban, missziókban. Akik, mint a Szűzanya, sietve indultak, hogy Jézust vigyék el másokhoz csitító, gyógyító kezükkel fényt és mosolyt sugárzó tekintetükkel.

3. Jézus titokzatos teste így épül a világban, Jézus Lelke erejében. Hány példát lehetne felsorolni, hogyan lett egy „gyenge nő” egész korszakok megújítója: Margit, Erzsébet, a Teréz és Teréz anya...Ime, az Úr szolgálóleánya akarok lenni, és ez nekem elég.

III. A tökéletes szeretet diadala

1. A szeretetre leginkább a hála hangol fel bennünket, amit irányunkban éreznek. Akkor nemcsak azt látjuk, hogy fontosak voltunk másnak, hanem azt is: szeretnek minket. Gondoljam végig, mennyi és mekkora szeretetet mutatott irántam az Atya, a Fiú és a Szentlélek.

2. Az Atya hálás leánya akarok lenni, a Fiú alázatos, megtisztelt jegyese, a Lélek kiválasztott edénye és szorgos, munkás keze. Hálából. És teljesen, mint ahogy a főparancs megkívánja, és ahogy igazán csak nők tudnak szeretni.

3. Halálíig akarom szolgálni az Istent. Megrendült alázattal, mint aki tudja: az Atya rátekintett. A szerelmes szív hűségével, mert tudom, hogy magának és embertestvéreinek eljegyzett az Úr Jézus. Az édesanya áldozatos odaadásával a Lélek kezében, az egyház és az emberek szolgálatában.

*A hazavágyó lélek bizalmával,
aki tudja,
hogy egyszer szólítani fogja Jegyese?*

NYOLCNAPOS LELKIGYAKORLAT SZERZETESEKNEK

Miklósházy Attila SJ

I. NAP

I. Hogyan kezdjük el?

1. Mi a jelenlegi magatartásom, és mit várok? Félelem, öröm, bizalom tölti el lelkemet? - Ajánlott szentírási indítások: Mt 6,25-34; Lk 19,42; I Kor 9,26-27; I Kor 10,12-13; Róm 13,11; Fil 1,6.
2. Mik a problémáim, amelyeket szeretnék megoldani?
3. Mit is csinálok ezekben a napokban?
 - résztveszek a Szentháromság életében: az Atya közölni akarja magát velem, találkozom Vele Krisztus személye által, s a Lélek imádkozik bennem;
 - a kereszténység teljességét kutatom;
 - Isten misztériumaiba mélyülök bele;
 - szembenézve a valósággal, Isten akaratát fedezem fel;
 - rendet teremtek a zűrzavarban, visszanyerve „szívem édes szabadságát”;
 - Krisztussal töltök bensőséges órákat, megerősödöm indítékaimban, és új távlatokat fedezek fel.
4. Hogyan történik mindez?
 - türelemmel várom az „órát”, amikor az Úr szól hozzám és kinyilatkoztatja magát nekem;
 - nagylelkűséggel;
 - csöndben várom, és hagyom, hogy Isten szóljon hozzám;
 - a mai egyház keretein belül.
5. „Uram, taníts meg minket imádkozni!” (Elmélkedve imádkozzuk lassan a Miatyánkot, az Üdvözlégyet, a Krisztus lelke szentelj meg imát!)

II. Isten misztériuma

Imádkozzunk lenyűgöző Isten-élményért.

1. Isten végtelen nagysága és szentsége, amint azt megtapasztalta
 - Mózes (Kiv 3,1-6; 19,7-25; 33,18-23)
 - Izaiás (Iz 6,1-10);
 - Jób (Jób 38,1-21; 40,1-14; 42,1-6)
 - Pál (ApCsel 9,1-9; Róm 9,14-21)

2. Az Atya gondoskodó és gyengéd szeretete: vö. Iz 44,21-28; 45,4-7; 43,1-13; 49,14-17; — Mt 6,25-34.

3. Mikor találkoztam Istennel saját üdvtörténetem folyamán?

4. Magatartásom a Teremtő Szent Isten előtt, aki az én Atyám (Mk 12,28-34). Záróimaként elmondhatom a Hiszekegyet, a Dicsőséget, Áldott legyen az Isten-t stb.

III. Az ember misztériuma

Mi az Isten terve velem? — Föl akarom fedezni ezt a tervet, meg akarom ismerni akaratát, mert ebben rejlik életem értelme és célja, s ezért boldogságom és tökéletességem is ettől függ. Állandó kutatást igényel ez a felfedezés, de sok mindent már közölt velem az Isten.

Megfontolandó: — mindennek van értelme és jelentősége;

— minden Isten ajándéka, s egyúttal felhívás, kihívás, kérdés, amely válaszra vár;

— a válasz: Isten ajándékának és akaratának hálás elfogadása.

1. Miért teremtett engem az Isten? - „Örök szeretettel szerettelek, ezért könyörületességemben magamhoz vontalak téged.” (Jer 31,3)

2. Milyennek lát engem az Isten?

— *teremtény*: abszolút, gyökeres függés Tőle, és ennek elismerése, az ő dicsőítése;

— *személy*: Isten képmása, egyedi, intelligens, értelmes, szellemi, szabadakaratú (de nem autonóm) lény, aki képes önmagára visszapillantani (imádkozni), másokhoz viszonyulni (szerepni);

— *testben és lélekben*: e kettő harmóniájában létezik;

— *szociális lény*: tagja az emberi nemnek, Krisztus Testének, szolidáris velük jóban és rosszban;

— *szexuális különbség*: férfi vagy nő;

— *munkára teremtett lény*: hogy együttműködjék Isten teremtet munkásságával, hogy szellemmel hassa át az anyagot;

— *történeti lény*: aki azért él időben, hogy fejlődjék, aki számára semmi sincs egyszerre adva.

3. Keresztény önazonosságom: vö. Ef 1,3-10; 4,1-16; Kol 3,1-17.

4. Különös hivatásom.

5. Egyéni azonosságom: megnyilvánul nemzetiségem, családom, nevelésem, adottságaim révén, a mai időkben, ezen a helyen stb.

II. NAP

I. A teremtet világ viszonylagos érték

Imádkozzunk szívünk szabadságáért.

1. Minden az enyém: I Kor 3,22-23.
2. Én azonban Krisztusé vagyok: — ő az egyetlen alap: I Kor 3,11;
— ő a dolgok egyetlen értelme: Ef 1,9-10;
— A Kezdet (Kol 1,15-17), a Közep (II Kor 5) és a Végpont (I Kor 15,25-28).
3. Végző soron minden teremtmény viszonylagos érték: eszköz, amelynek az a feladata, hogy a célhoz elvezessen. Ezért:
— fontos, hogy igenlően értékeljem (talentumok: Mt 25,14-30);
— de fontos lehet az is, hogy lemondjunk róla (Mt 5,29—30; Lk 9,25; 13,6-9);
— imádkozzunk bölcsességért (Bölcs 7,15-22).
4. Szabaddá, indifferenssé kell tennem magamat, hogy meg tudjam találni Isten akaratát. — Hol tapasztalom e téren a legtöbb nehézséget?
5. A lehető legjobb eszközöket kellene választanom, elvetve a közép-szerűséget (Fil 3,8-14).

II. A gonosz valósága a világban és bennem

Célom: bűnös-voltom tudatosítása; szégyen és mély bánat. Hol lennék ma Krisztus nélkül?

1. A bűn története:
— *Az angyalok bűne*: kevélység, „nem szolgálók”. Elvetik a megtestesült Fiút (Iz 14,12-15; Lk 10,17-21; Jel 12,7-9; Júdás 6; II Pét 2,4; I Jn 3,8; Jn 8,44).
— *Összűleink bűne*: a bűn szociális következményei, eredeti bűn és a világ bűne, az én részem ebben (Ter 3; Róm 1,21-32; 5,6-21).
— Az utolsó fejezet: *az én személyes bűneim* története. Hányszor előfordult, hogy személyes szolidaritásra léptem a Gonosszal?! (Jn 8,44; Zsid 6,4-12)
2. A bűn következményei: milyen ocsmány és esztelen a bűn önmagában is, és milyen szörnyű következményei vannak: elidegenedés, félelem, magányosság, feszültség, megosztottság, a szeretetre és igazi életre való képtelenség, a halál és a pokol kezdete stb.

3. A rossz különböző fokozatai:

- *halálos bűn*, kizár Isten országából: I Kor 5,11; 6,9-10; II Kor 12,20; Gal 5,19-21; Ef 5,3-5; Kol 3,5-8; I Tim 6,4sk; II Tim 3,2-5; Jel 21,8.
- *súlyos bűn*: bűnökbe való belegabalyodás (Róm 7,14-24);
- *bocsánatos bűn*: naponta hetvenhét-szer elkövetjük; a szeretet hiánya, hűtlenségek;
- *rendellenességek*: rejtett félelmek és aggodások;
- „*a világ szelleme*”: I Kor 2,12.

4. Mindennek gyökere az, hogy a teremtmény nem akarja elismerni Teremtőjét. Én jobban tudom. Nemde csodálkozhatunk, hogy ilyen magatartás után még életben vagyunk?! (Zsid 3,7-14)

5. Beszélgetés a keresztfeszített Krisztussal: itt találom meg a választ arra, hogy miért is élek még. Hol lennék nélküle? Mennyire vagyok hálás mindeztért? Mit tettem, mit teszek Krisztusért? — Befejezésül mondjuk el a Krisztus lelke imát vagy az 50. zsoltárt.

III. Az irgalmas Krisztus

Célom, hogy tudatosítsam: nélküle már rég nem volnék az élők sorában. Szükségem van rá, és ő mindig elérhető.

1. Ő az, aki szívesen látja a bűnösöket: Mt 9,10-13; 21,31;
 - a Jó Pásztor (Ez 34,11-17; Lk 15,4-7; Jn 10,10-18);
 - magatartása a bűnösökkel: Magdolnával (Lk 7,36-50), a házasságtörő asszonnyal (Jn 8,1-11), Péterrel (Jn 21,15-17), a jobb latorral (Lk 23,39-43).
 - A tékozló fiú (Lk 15,11-32).
2. *Milyen az én bűnbánatom?* Hogyan tapasztalom és ünneplem az Úr megbocsátó szeretetét? Mennyire igyekszem, hogy a bűnt kiküszöböljem életemből (lelkiismeretvizsgálat)? Milyen penitenciákat végzek?
3. Feladatom, hogy az irgalmas Krisztust tegyem jelenlévővé az emberek között. Főleg úgy, hogy megbocsátást hirdetek és gyakorlom is. Milyen a magatartásom a bűnösökkel szemben?

III. NAP

I. Krisztus személye és királysága

Személyes hála készíttet, hogy megkérdezzem magamtól: mit tegyek Krisztusért? — Célom: feltételnélküli készséget szerezzek, hogy Krisztus hívását kövessem.

1. *Krisztus személyisége*: Ki ez az ember? Megpróbálok képet alkotni róla. Összehasonlítom más vezéregyenységekkel. — Szükségem van egy élő személyre, akiben bízhatok, akit szerethetek teljes odaadással. Szememet Jézusra szögezem (Zsid 12,1-2).

2. *Krisztus programja*: Isten országának megalapítása és kiterjesztése (Mk 1,15), az egész teremtés visszavezetése az Atyához (Ef 1,3-14).

— Egyedül is megtehetné, mégis személyesen hív engem, hogy segíts nekik (Ef 4,1; II Tessz 2,14; II Tim 1,9).

— Hív, hogy kövessék őt. (Krisztus-követés: Lk 9,23-26; 9,57-62; Mk 10,17-31)

— Mindenben elől jár és példát ad. (Krisztus-másolás: Jn 13,15; I Jn 2,6; I Kor 4,16; 11,1; Ef 5,1; Fil 2,5; Kol 3,13; I Pét 2,21)

— Sohasem leszek egyedül, mindent vele együtt, közösen tesszünk. (Róm 6,4-8; Gal 2,20; Róm 8,17; I Kor 12,26; Kol 2,12; 3,1; Ef 2,6; II Tim 2,11–12)

— A győzelem és az eredmény biztos: Ef 1,18-19.

3. Válaszom több legyen, mint amennyit a hideg ész diktál: lelkes szeretettel ajánlom magam követésére.

II. Szemlélődések Krisztus életének misztériumain

Célom: Jobban meg akarom ismerni őt, jobban bele akarok szeretni, közelebbről akarom követni, szívének dobbanását akarom hallgatni.

A szemlélődések révén Krisztus misztériuma jelenvalóvá lesz számomra, úgy, hogy szereplő személye, részese lehetek az eseményeknek és élvezhetem azokat. Így lassan felfedezhetem Jézus életének alapvető jellegzetességeit:

— szerető engedelmességét az Atya iránt;

— a kereszti készséges elfogadását;

— önkéntes önfeláldozását másokért stb.

Felfedezem Jézus életének paradox jellegét is, az állandó összefüggést a szenvedés és dicsőség között, amely elvezet életének középponti titkához: a húsvét misztériumához.

Szemléljük:

- *A Megtestesülés* titkát Názáretben: Lk 1,26-28; vö. Jn 3,16; Fil 2,5-12; Zsid 10,5-10.
- *Krisztus születését* Betlehemben: Lk 2,1-20. Ízleld és lásd, mily édes az Úr! - vö. II Kor 6,10; 8,9; Tit 2,11-14; 3,4-7.
- *A názáreti rejtett életet*: A Szentcsalád hétköznapi életét és munkáját, a csendet és imádságot, a kölcsönös segítség szellemét, a megpróbáltatásokat, szegénységet stb. vö. Kol 3,3; I Tessz 4,9-12; 5,14; Róm 12,3-21; Fil 4,12-14; Ef 5,21-6,4.
- *Jézust a templomban*, tizenkét éves korában: Lk 2,41-52; vö. — Az Atya akarata (Jn 4,34; 12,44-50); — Jézus bölcsessége (I Kor 2,6—16); — A szeretet konfliktusa.

III. A két út

Már Krisztushoz csatlakoztam, s most kérem, hogy világosan megismerjem mind a két utat, s így biztosabban elfogadjam s teljesen átöllejem Krisztusnak útját. Teljesen Hozzá akarok hasonlítani: vágyaihoz, gondolkodásmódjához, cselekedeteihez stb.

1. *A gonosz ellenség*:

- *címei*: Sátán, a Gonosz, Babilon királya, gyilkos kezdettől fogva (Iz 14,12; Ter 11,9; Jel 17,1-5; 18,1-3);
- *szándéka*: Krisztust legyőzni és megölni (Mt 12,43-45; 13,19; 13,39; I Tessz 2,18; II Kor 12,7);
- *országa*: a gonosz valóság és a bűn ereje a világban (Lk 11,17-20);
- *fegyverei*: hazugság, csalás, szemfényvesztés (I Tim 3,7; 6,9; II Kor 2,11; 4,4; 11,14; 11,3; Ef 4,27);
- *módszere*: embereket hálójába csalogat a jónak látszata alatt: *gazdagságot* kínál: a birtokvágy ambíciója; — *hiúságunkat* legyezgeti: a siker ambíciója; — *kevélységre* vezet: az önállóság ambíciója.

2. *Krisztus* ezzel szemben barátait hívja, hogy segítsenek minden embernek azzal a módszerrel, mely sajátosan az övé, s amely pontosan az ellenkezője az előbbinek:

- *szegénységre* buzdít (Boldogok a szegények... Mt 5)
- a kinevetés, megvetés és üldöztetés elviselésére
- *őszinte alázatosságra* (Fil 2,5-11).

3. „Helyezz engem magad mellé!” Őszintén kérem, hogy Jézushoz társulhassak, az ő útját és módszerét kövessem, az ő életét éljem.

(Történelem-fölötti küzdelem folyik a világban: Jób 1,6 - 2,10; Jel 12,1 - 14,5; Róm 7,14-25; Ef 6,10-18; I Pét 5,8-10. — A győzelem a halál által érhető el: Kol 2,15; Zsid 2,14; I Jn 3,8; II Tessz 2,8.)

IV. NAP

I. Krisztus megkísértése

Krisztus és a sátán közti küzdelem történeti jelenete: Mt 4,1 – 11.

1. A Lélek vezeti Krisztust a pusztába.

2. Hármaskísértés:

- a követ kenyérré változtatni: az emberi, közönséges, „józan” gondolkodás kísértése;
- akrobata mutatványt végezni: hogy elismerést nyerjen;
- az angyalok bűnének ördögi visszafordítása.

3. Krisztus következetesen visszautasítja a sátán útját, aki rögtönzött dicsőséget kínál neki (munka és szenvedés nélkül): a hamis messiási álmokat. Ebben a döntő küzdelemben Jézus az Isten útját választja, ami a kereszt útja (I Kor 1,23). — „Az én utaim nem a ti utaitok...” (Iz 55,8).

4. A kísértések végighúzódnak Jézus egész életén: Mt 12,38-40; Jn 6,15; 6,66; Lk 9,55; Mt 16,22; 20,20-22; ApCsel 1,6.

5. Kísértés, próba, vigasztalanság, szárazság szerves része a keresztény életnek, a miénknek is. Melyek az én kísértéseim? Hol vannak gyöngye pontjaim, amelyeken keresztül a gonosz könnyen hozzám tud férközni?

6. A kísértések jelentősége: próbatétel, a pusztában-élés élménye (MTörv 8,1-10).

II. A három embertípus

Választásom komolyságát vizsgálom. Valóban a legtisztább szándék vezet engem? Szabad vagyok-e annyira, hogy egyedül Jézus szeretete indít engem?

Első típus: megígéri a közreműködést, de nem jön segíteni. Ilyen a sokaság, amely pusztán a kenyérért, anyagi előnyökért követte Krisztust.

Második típus: jön segíteni, de saját eszméit követi abban, hogy mit is kell tenni (mint a farizeusok). Ilyenek a kompromisszumokon alkudozók: Mt 10,17-22; Lk 14,16-24; Mt 21,28-32; Lk 18,9-14; Mt 7,21-26; Jel 3,15-16; Mt 6,24.

Harmadik típus: jön segíteni és teljesen elfogadja Krisztus útját és módszerét (megváltani a világot, ahogy Krisztus akarja és nem ahogy én): ezek az apostolok, akik ki tudják mondani: „Menjünk és haljunk meg vele!” Példák a Krisztus hívására adott föltétel nélküli válaszokra: Ter 22,1-19; 32,23-32; ApCsel 9,15-16; Jn 21,18-19; Jak 1,22-25; Mt 13,44-46; Mk 9,43-49; Lk 9,57-62; 9,18-27; 12,49-53; Jn 12,24-25.

III. Apostoli élet

1. Az apostolok hívása: Jn 1,35-51. — Hogyan hívott engem? (Hivatásom története) Miért éppen engem?

2. Biztató szavak: Iz 41,8-10; I Kor 1,9; 1,27-30; 4,9-13; 9,16-23; 15,10; Jn 15,14-19; II Kor 6,3-10; II Tim 1,12.

3. Oktatás: Mt 9,35 - 11,1.

4. Számadás a küldetésről Jézusnak: Lk 10,17-24.

5. Apostoli közösség: Péter a feje, közös munka, közös élet-stílus, közös érdek, kölcsönös segítség, lojalitás, a mi Urunk közös szeretete.

Anyag további elmélyítésre:

Keresztelő János: A Vőlegény barátja; „Neki növekednie kell, nekem pedig kisebbednem!” - Lk 1,76-79; Mt 3,1-17; Lk 3,1-20; Jn 1,6-37; 3,25-30; 5,32-36; Lk 7,24-2.33; Mt 11,7-15.

Péter a tavon: Mt 14,22-36; Mt 8,23-27 (bizalom a viharban).

Az eukarisztikus beszéd: az Élet kenyere (Jn 6.) Hová menjünk, Uram?

Lázár feltámasztása: „Én vagyok az élet!” Mennyire emberi és ugyanakkor mennyire isteni Jézus viselkedése! (Jn 11,1-45).

V. NAP

I. Az utolsó vacsora

1. A szolgálat misztériuma: a lábmossa (Jn 13,1-17; Lk 22,24-27).

2. Az eukarisztikus jelenlét misztériuma: Lk 22,14-20.

3. A krisztussal való egyesülés misztériuma: egyesülés életben, szeretetben, áldozatban. (Jn 6,56; 10,10; 15,13; I Kor 11,26; 10,17; II Kor 4,11.)

4. A szeretet parancsa: Jn 13,31-38.

II. Az Eukarisztia ünneplése

Egész keresztény életünk csúcspontja és forrása. Az eukarisztikus cselekmény: — Isten elismerése és dicsőítése (a dicséret áldozata); — hálaadás Isten csodás tetteiért az üdvtörténetben; — az utolsó vacsora megjelenítése: emlék-ünneplés; — felajánlás-bekapcsolódás; — a Szentlélek lehívása; — kérés az egyházért; — eredményei: életközösség (koinónia), bizalom (parrészia), bűnbocsánat, örök élet stb.

III. Haláltusa a getszemáni kertben

Célom az elmélkedéssel: „Krisztus szenvedése, erősíts meg engem!”
A magányosság misztériuma: Mt 26,30-46.

1. Péter önbizalma.

2. Jézus vágyik ezen óra után (Jn 10,17-18; Mk 10,32; Lk 12,50; Mt 20,22), és mégis most meg van rendülve (Jn 12,27), vigasztalanság, lelki fájdalom gyötri. Boldog vagy, ha nem botránkozol meg bennem!

3. Az engedelmesség misztériuma: a legnagyobb áldozat: legyen meg a te akaratod! (Zsid 5,7-8; Iz 53,6; II Kor 5,21; Zsid 2,17-18; 4,15).

Ajánlatos: — elolvasni: Iz 53. fejezet;

— elvégezni a kereszttutát, miután elolvastuk: Lk 23,26-34; Jn 18,33 - 19,7. Ez Krisztus útja az Atyához (Jn 13,1; 14,6; Zsid 10,19-22). Ez az én utam is? (Mt 16,24-25; Zsid 13,13-14; Gal 6,14).

VI. NAP

I. Krisztus a kereszten

1. A halál misztériuma: életünk legfontosabb pillanata, mert ekkor válsul meg teljes önátadásunk a szerető engedelmisségben. Hogyan nézek elébe saját halálomnak?

2. A kereszt oktalansága (I Kor 1,18 - 2,8) megmutatkozik a kereszt melletti csőcselék gúnyolódásában (Mk 15,29-30), a főpapok (Mt 27,41-43), a katonák (Lk 23,36-37), a gonosztevők (Lk 23,39-43) szavaiban.

3. Jézus utolsó szavai: Lk 23,34; — Lk 23,43; — Jn 19,25-27; — Jn 19,28; — Jn 19,30; — Mk 15,34; — Lk 23,46.

II. A feltámadt Krisztus és Mária Magdolna

Az elmélkedés célja: önzetlenül tudjak örülni Krisztus nagy dicsőségének. Valóban feltámadt és él!

1. A feltámadás: „A győzelem az enyém. Én meggyőztem a világot!” (Jn 16,33).

2. Magdolna aggodalma: Jn 20,1-9.

3. A vigasztalás: az Úr felismerése. Túláradó öröm: „Láttam az Urat!” Az önzetlen szeretet jutalma.

III. A feltámadt Krisztus és Péter

Szemléljük, hogyan vigasztalja Jézus a bűnbánókat.

1. Péter bánata és félelme: legutóbbi találkozásuk alkalmával megtagadta Jézust.
2. Péter izgatott buzgósága: Lk 24,12. — Talán külön jelenésben is részesült? (I Kor 15,5)
3. Találkozása Krisztussal és a szeretet-vallomás: Jn 21,1-17.
4. Péter kíváncsisága és okvetetlenkedése: Jn 21,18-22. — „Te csak kövess engem az én utamon!”

VII. NAP

I. Az emmauszi tanítványok (Lk 24,13-35)

Szemléljük, hogyan vigasztalja az Úr azokat, akik keresik őt.

1. Hamis messiási elképzeléseik miatt jöttek zavarba.
2. Krisztus szelíden megfeddi őket, azután a szentírásból adja meg a megoldást: „Nemde ezeket *kell*ett elszenvednie a Messiásnak, hogy bemehessen dicsőségébe?”
3. Krisztus velük marad, és együtt étkeznek. „Ugye lángolt a szívünk?”

II. Húsvét estéjén (Jn 20,19-29)

Szemléljük az Urat tanítványai között, a liturgikus közösségben, a közös lakomán.

1. A tizenegy apostol félelme és kétségbeesése. Aztán hirtelen öröm tölti el őket. „Béke veletek!”
2. Az apostolok küldetése: „Vegyétek a Szentlelket...”
3. Tamás kételye és vigasztalása.

A mai napon általában szemléljük az Úr szerény és majdnem játszi jelenlétét. Legfőbb gondja ez alatt a negyven nap alatt, hogy vigasztalja tanítványait, összetartsa őket és lerakja az egyház lényeges alapjait: megbízatást ad nekik (Mk 16,15; Mt 28,19); — feladatot bíz rájuk (ApCsel 1,8); — üzenetét kell közvetíteniük (Lk 24,47); — a szentírást értelmezi (Lk 24,44-46); — megígéri állandó jelenlétét (Mt 28,20; ApCsel 1,8).

Fontoljuk meg ezen a napon azt is, hogy Jézus feltámadása a mi feltámadásunk is: I Kor 15; Fil 3,8-11; 3,20 - 4,1; II Kor 5,15; Ef 2,4-7; Róm 6,4; Kol 2,12; 3,1-4.

Elmélkedve olvassuk el Jézus búcsúbeszédét: Jn 14-17. fejezet.

III. Mennybemenetel

1. Jobb nektek, ha én elmegyek (Jn 16,1-7). Miért?
2. Nem hagylak titeket árván (Jn 14,15-21; 16,12-24).
3. Itt hagyta nekünk: Szentlelkét (Jn 14,26); — misztikus és eukarisztikus testét; — békéjét (Jn 14,27-29).
4. Mennybemenetel: ApCsel1,3-11. A tanítványoknak még mindig hamis elképzeléseik voltak a Messiásról. Jézus válasza. — Eltűnik a felhőkben: új jelenlétet vesz föl. — Így lesz ő, az Úr (Fil 2,9-11), a Közbenjáró (Róm 8,34; Zsid 7,25; I Jn 2), a Közvetítő és Főpap (I Tim 2,5-6).
5. Sóvárogva néznek utána: vágy a mennyország után (Jn 14,2-3).
6. Visszajön, ezért kiáltjuk: Maranatha, Urunk, jöjj el! Egész zarándok-életünk alatt állandóan várjuk a végső eljövetelet.
7. Most pedig gyérünk dolgozni. Az aratás vár. Tanúságot kell tennünk.

VIII. NAP

I. Pünkösd

1. A Szentlelket az egyház közösségének küldte el az Atya: ApCsel 1,12-14; 2,1-4. Szemléljük a Szentlelket mint tüzet, fényt, erőt, életet, békét, örömet, egységet stb. (Gal 5,22-25)
2. A Szentlélek a szabadság lelke: Róm 8,1-17. (vö. I Kor 6,12; 10,23-33; Róm 15,1-3). Lelki életet adni annyit jelent, hogy engedem magam vezetni a Szentlélek által.
3. A Szentlélek a szeretet lelke: Róm 5,5; I Kor 12,4-11. A Szentlélek legfőbb ajándéka a szeretet: I Kor 13. fejezet.

II. Szemlélődés a szeretet elnyerésére

Célom: mindenben Istent keresni és megtalálni. Megszentelni a hétköznapiakat.

Fontolgassuk: az igazi szeretet tettekben nyilvánkozik meg (I Jn 3,16-18). A szeretet lényege, hogy mindenünket kölcsönösen megosztjuk.

1. Szemléljem az Istentől kapott ajándékokat: természetes és természetfeletti adományait, a teremtetett világot, a hitet, kegyelmet, megváltást. Mindezeket személy szerint nekem is adja. *Válaszom:* Suscipe, vedd, Uram, és fogadd mindenemet... (lásd 141. oldal)

2. Szemléljem Isten jelenlétét ajándékaiban: a természetben, a természetfeletti világban, a megtestesülésben, Eukarisztiában, egyházban. a Szentlélekben. *Válaszom:* mindig jelen akarok lenni számára.

3. Szemléljem, mit tesz érettem: úgy gondoskodik rólam, úgy munkálkodik értem, mint egy szerelmes szívű ember, aki nem mérícskél, csak azt keresi, mit tehet még. *Válaszom:* neki akarok mindig szolgálni, érette akarok dolgozni.

III. Isten minden mindenben

Szemlélődés a cselekvésben

Szemléljük Istent, ahogy lénye és szeretete a világ csodáiban tükröződik: nézd, mekkora az ő szeretete (I Jn 3,1); — minden a tiétek... (I Kor 3,22-23); — őbenne élünk, mozgunk és vagyunk (ApCsel 17,27).

1. Nézd és szemléld a *természet szépségeit*: a virágokat, madarakat, hegyeket és folyókat, az égboltot és az óceánt stb. Mindez csak egy piciny sugara Isten szépségének. Mennyivel szebb és több számomra az Isten!

2. Szemléljük a világ *kulturális értékeit és szépségeit*: tudományban és művészetben, technikában és emberi haladásban. Mindez csak egy piciny sugara Isten nagyságának és szépségének. Mennyivel szebb és több számomra az Isten!

3. Szemléljük az *erkölcsi szépségeket*: a szenteket, akár szentté avatták már őket, akár nem; a becsületesen élő milliók életét, a már üdvözültek seregét, köztük első helyen a Boldogságos Szűzet. Mennyi szépség! És mégis, mindezek csak parányi tükrei Isten szépségének, aki maga a szeretet.

Válaszom: „Mi kell nekem az égben? Veled vagyok. Más vágyam itt a földön nincs (Zsolt 73,21-28).

Megújítom életségem Jézussal: „Tiéd vagyok — Te az enyém vagy!” (Zsolt 119,94; Iz 43,1; Jn 16,27).

*Mostantól fogva Ő gondoskodik rólam,
én pedig csak Őrá gondoskodom!*

